



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Pawzik, Heike

□□: LG Nord Berlin

□□: 623

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Frauen W45

□□□: 12:51:45

□□: 7.85 km/h

□□□□: 7:38 min/km

□□□□□/□□□: 42 (of 59)

□□□□□/□: 3 (of 7)

□□□□□□: 11:19:33

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 12:51:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:25:07	7:26	1	-	6	14:57	19.50	2:25:07	7:26	1	-	3	14:38	
Kühude	20.50	2:33:02	7:27	1	-	6	16:37	40.00	4:58:09	7:27	1	-	3	31:15	
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:08:57	7:35	1	-	4	10:18	57.00	7:07:06	7:29	1	-	3	41:33	
Kühude	17.00	2:09:55	7:38	1	-	3	18:24	74.00	9:17:01	7:31	1	-	3	59:57	
Nasse Wiese	20.50	2:47:15	8:09	1	-	4	19:35	94.50	12:04:16	7:39	1	-	3	1:19:32	
□□	6.50	47:29	7:18	1	-	5	12:40	101.00	12:51:45	7:38	1	-	3	1:32:12	