



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Schurna, Udo

□□□: 12:51:45

□□: LT Haumannplatz Essen

□□: 7.85 km/h

□□: 601

□□□□: 7:38 min/km

□□: 101.00 km

□□□□□/□□□: 43 (of 59)

101 km Lauf

□□□□□/□: 40 (of 52)

□□□□□□: 8:09:44

□□□□:

□□□□□: 7(of 9)

Männer M55

□□□□□□□: 11:12:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:09:35	6:38	5	18:00	29	40:53	19.50	2:09:35	6:38	7	14:09	1	-
Kühude	20.50	2:23:36	7:00	6	17:03	41	50:32	40.00	4:33:11	6:49	7	29:06	1	-
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:12:08	7:46	7	20:28	46	51:06	57.00	6:45:19	7:06	7	49:34	1	-
Kühude	17.00	2:17:00	8:03	8	13:57	42	49:11	74.00	9:02:19	7:19	7	1:03:31	1	-
Nasse Wiese	20.50	2:58:56	8:43	8	20:59	39	1:07:53	94.50	12:01:15	7:37	7	1:24:30	1	-
□□	6.50	50:30	7:46	9	14:56	50	22:26	101.00	12:51:45	7:38	7	1:39:26	40	4:42:01