



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Hein, Dietmar

□□: LG Warstein-Rüthen

□□: 719

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 13:08:15

□□: 7.69 km/h

□□□□: 7:48 min/km

□□□□□/□□□: 50 (of 59)

□□□□□/□: 45 (of 52)

□□□□□□: 8:09:44

□□□□□: 9(of 10)

□□□□□□□: 8:56:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:03:39	6:20	7	24:18	23	34:57	19.50	2:03:39	6:20	9	24:18	19	
Kühude	20.50	2:12:47	6:28	8	31:16	23	39:43	40.00	4:16:26	6:24	9	55:34	19	
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:10:07	7:39	9	43:27	42	49:05	57.00	6:26:33	6:46	9	1:39:01	19	
Kühude	17.00	2:47:20	9:50	10	1:18:02	52	1:19:31	74.00	9:13:53	7:29	9	2:57:03	19	11:34
Nasse Wiese	20.50	3:06:07	9:04	8	1:01:52	43	1:15:04	94.50	12:20:00	7:49	9	3:58:55	19	18:45
□□	6.50	48:15	7:25	10	16:05	44	20:11	101.00	13:08:15	7:48	9	4:11:17	45	4:58:31