



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch
 Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Schwake, Marco

□□: Brühl

□□: 1092

□□: 42.00 km

42 km Lauf

□□□□:

Senioren M40

□□□: 3:25:57

□□: 12.24 km/h

□□□□: 4:54 min/km

□□□□□/□□□: 1 (of 46)

□□□□□/□: 1 (of 36)

□□□□□□: 3:25:57

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 3:25:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Nasse Wiese	19.50	1:31:43	4:42	1	-	1	-	19.50	1:31:43	4:42	1	-	28	
Obersorpe	8.00	38:13	4:46	1	-	1	-	27.50	2:09:56	4:43	1	-	28	
□□	14.50	1:16:01	5:14	1	-	1	-	42.00	3:25:57	4:54	1	-	1	-