



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Joerg, Guido

□□: LTF Marpingen

□□: 1328

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M50

□□□: 6:18:04

□□: 10.63 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□: 28 (of 118)

□□□□□/□: 27 (of 95)

□□□□□□: 4:51:45

□□□□□: 4(of 16)

□□□□□□□: 5:11:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:52:51	5:47	6	25:13	36	26:34	19.50	1:52:51	5:47	4	25:13	92	
Kühude	20.50	1:53:48	5:33	5	22:44	33	25:58	40.00	3:46:39	5:39	4	47:57	91	
Nasse Wiese	20.50	1:59:57	5:51	4	16:24	20	28:46	60.50	5:46:36	5:43	4	1:04:21	90	
□□	6.50	31:28	4:50	3	2:00	21	6:20	67.00	6:18:04	5:38	4	1:06:21	27	1:26:19