



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Gudehus, Dirk

□□: Team Erdinger Alkoholfrei

□□: 1759

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M40

□□□: 6:19:22

□□: 10.60 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 30 (of 118)

□□□□□/□: 29 (of 95)

□□□□□□: 4:51:45

□□□□□: 6(of 20)

□□□□□□□: 4:58:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:52:54	5:47	10	25:21	37	26:37	19.50	1:52:54	5:47	15	7:03	90		
Kühude	20.50	1:49:34	5:20	5	21:44	25	21:44	40.00	3:42:28	5:33	15		89		
Nasse Wiese	20.50	2:04:10	6:03	5	27:25	25	32:59	60.50	5:46:38	5:43	15		88		
□□	6.50	32:44	5:02	6	6:41	29	7:36	67.00	6:19:22	5:39	6	1:21:11	29	1:27:37	