



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Röthlingshöfer, Willfried

□□: Ipsheim

□□: 1363

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M45

□□□: 6:26:23

□□: 10.40 km/h

□□□□: 5:46 min/km

□□□□□/□□□: 34 (of 118)

□□□□□/□: 32 (of 95)

□□□□□□: 4:51:45

□□□□□: 10(of 24)

□□□□□□□: 5:13:39

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Nasse Wiese | 19.50 | 1:53:01 | 5:47 | 10 | 23:17 | 38 | 26:44 | 19.50 | 1:53:01 | 5:47 | 15 | - | 87 | |
| Kühude | 20.50 | 1:53:51 | 5:33 | 10 | 22:55 | 34 | 26:01 | 40.00 | 3:46:52 | 5:40 | 15 | - | 86 | |
| Nasse Wiese | 20.50 | 2:04:57 | 6:05 | 9 | 26:53 | 27 | 33:46 | 60.50 | 5:51:49 | 5:48 | 15 | - | 85 | |
| □□ | 6.50 | 34:34 | 5:19 | 10 | 7:53 | 39 | 9:26 | 67.00 | 6:26:23 | 5:46 | 10 | 1:12:44 | 32 | 1:34:38 |