



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Gralka, Robert

□□: Tri Sport Menden

□□: 1318

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M40

□□□: 6:36:04

□□: 10.15 km/h

□□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 118)

□□□□□/□: 35 (of 95)

□□□□□□: 4:51:45

□□□□□: 8(of 20)

□□□□□□□: 4:58:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:42:08	5:14	4	14:35	15	15:51	19.50	1:42:08	5:14	13	-	83	
Kühude	20.50	1:58:49	5:47	9	30:59	40	30:59	40.00	3:40:57	5:31	13	-	82	
Nasse Wiese	20.50	2:20:39	6:51	10	43:54	47	49:28	60.50	6:01:36	5:58	13	-	70	
□□	6.50	34:28	5:18	8	8:25	37	9:20	67.00	6:36:04	5:54	8	1:37:53	35	1:44:19