



# Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

**Pamp, Daniel**

□□: LGO Bochum

□□: 1101

□□: 42.00 km

42 km Lauf

□□□□:

Senioren M30

□□□: 4:07:43

□□: 10.17 km/h

□□□□: 5:54 min/km

□□□□□/□□□: 5 (of 46)

□□□□□/□: 5 (of 36)

□□□□□□: 3:25:57

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 4:07:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Nasse Wiese	19.50	1:53:24	5:48	1	-	6	21:41	19.50	1:53:24	5:48	1	-	23	
Obersorpe	8.00	44:53	5:36	1	-	8	6:40	27.50	2:38:17	5:45	1	-	23	
□□	14.50	1:29:26	6:10	1	-	6	13:25	42.00	4:07:43	5:53	1	-	5	41:46