



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Laur, Rüdiger

□□: LT Bittermark Dortmund

□□: 1067

□□: 42.00 km

42 km Lauf

□□□□:

Senioren M45

□□□: 4:10:42

□□: 10.05 km/h

□□□□: 5:58 min/km

□□□□□/□□□: 6 (of 46)

□□□□□/□: 6 (of 36)

□□□□□□: 3:25:57

□□□□□: 4(of 12)

□□□□□□□: 3:40:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:58:30	6:04	5	20:26	10	26:47	19.50	1:58:30	6:04	4	20:26	24	
Obersorpe	8.00	43:45	5:28	4	3:49	5	5:32	27.50	2:42:15	5:54	4	24:15	24	
□□	14.50	1:28:27	6:06	3	5:44	4	12:26	42.00	4:10:42	5:58	4	29:59	6	44:45