



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch
 Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Welscher, Claudia

□□: SSG Königswinter

□□: 1781

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40

□□□: 6:57:08

□□: 9.64 km/h

□□□□: 6:14 min/km

□□□□□/□□□: 51 (of 118)

□□□□□/□: 6 (of 23)

□□□□□□: 5:47:05

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 6:57:08

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Nasse Wiese | 19.50 | 2:09:07 | 6:37 | 1 | - | 8 | 24:27 | 19.50 | 2:09:07 | 6:37 | 1 | - | 19 | | |
| Kühude | 20.50 | 2:06:30 | 6:10 | 1 | - | 7 | 20:48 | 40.00 | 4:15:37 | 6:23 | 1 | - | 19 | | |
| Nasse Wiese | 20.50 | 2:09:04 | 6:17 | 1 | - | 5 | 20:46 | 60.50 | 6:24:41 | 6:21 | 1 | - | 19 | | |
| □□ | 6.50 | 32:27 | 4:59 | 1 | - | 5 | 4:02 | 67.00 | 6:57:08 | 6:13 | 1 | - | 6 | 1:10:03 | |