



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

stohldreier, thorsten

□□: sparclub spiekers corner marsberg

□□: 1374

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M40

□□□: 7:04:57

□□: 9.46 km/h

□□□□: 6:20 min/km

□□□□□/□□□: 55 (of 118)

□□□□□/□: 48 (of 95)

□□□□□□: 4:51:45

□□□□□: 10(of 20)

□□□□□□□: 4:58:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:45:51	5:25	6	18:18	23	19:34	19.50	1:45:51	5:25	1	-	23		
Kühude	20.50	1:58:51	5:47	10	31:01	41	31:01	40.00	3:44:42	5:37	1	-	23		
Nasse Wiese	20.50	2:30:14	7:19	11	53:29	53	59:03	60.50	6:14:56	6:11	1	-	23		
□□	6.50	50:01	7:41	19	23:58	83	24:53	67.00	7:04:57	6:20	10	2:06:46	48	2:13:12	