



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

von Heydebrand, Klaus

□□: FC Remblinghausen

□□: 1382

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M55

□□□: 7:12:05

□□: 9.30 km/h

□□□□: 6:27 min/km

□□□□□/□□□: 59 (of 118)

□□□□□/□: 51 (of 95)

□□□□□□: 4:51:45

□□□□□: 8(of 10)

□□□□□□□: 5:53:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:57:56	6:02	8	14:13	46	31:39	19.50	1:57:56	6:02	8	14:13	20	
Kühude	20.50	2:07:28	6:13	8	22:03	51	39:38	40.00	4:05:24	6:08	8	36:02	20	1:00
Nasse Wiese	20.50	2:31:55	7:24	8	37:57	55	1:00:44	60.50	6:37:19	6:34	8	1:13:59	20	
□□	6.50	34:46	5:20	7	5:53	42	9:38	67.00	7:12:05	6:26	8	1:18:25	51	2:20:20