



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch
Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Sprang, Holger

□□□: 7:15:03

□□: 1372

□□: 9.24 km/h

□□□□: 6:29 min/km

□□: 67.00 km

□□□□□/□□□: 61 (of 118)

67 km Lauf

□□□□□/□: 52 (of 95)

□□□□□□: 4:51:45

□□□□:

□□□□□: 13(of 24)

Senioren M45

□□□□□□□: 5:13:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:07:54	6:33	16	38:10	60	41:37	19.50	2:07:54	6:33	12	11:24	19	7:11
Kühude	20.50	2:07:36	6:13	13	36:40	52	39:46	40.00	4:15:30	6:23	12	18:56	19	11:06
Nasse Wiese	20.50	2:24:34	7:03	12	46:30	51	53:23	60.50	6:40:04	6:36	12	14:09	19	
□□	6.50	34:59	5:22	11	8:18	43	9:51	67.00	7:15:03	6:29	13	2:01:24	52	2:23:18