



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch
Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Ritter, Roland

□□: TuS Uentrop

□□: 1360

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M50

□□□: 7:16:22

□□: 9.21 km/h

□□□□: 6:31 min/km

□□□□□/□□□: 62 (of 118)

□□□□□/□: 53 (of 95)

□□□□□□: 4:51:45

□□□□□: 11(of 16)

□□□□□□□: 5:11:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:58:14	6:03	8	30:36	49	31:57	19.50	1:58:14	6:03	11	30:36	18	
Kühude	20.50	2:07:42	6:13	11	36:38	53	39:52	40.00	4:05:56	6:08	11	1:07:14	18	1:32
Nasse Wiese	20.50	2:33:13	7:28	11	49:40	58	1:02:02	60.50	6:39:09	6:35	11	1:56:54	18	
□□	6.50	37:13	5:43	12	7:45	50	12:05	67.00	7:16:22	6:30	11	2:04:39	53	2:24:37