



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Albrecht, Frank

□□: Menden

□□: 1094

□□: 42.00 km

42 km Lauf

□□□□:

Senioren M50

□□□: 5:08:02

□□: 8.18 km/h

□□□□: 7:20 min/km

□□□□□/□□□: 30 (of 46)

□□□□□/□: 28 (of 36)

□□□□□□: 3:25:57

□□□□□: 2(of 7)

□□□□□□□: 4:53:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:05:19	6:25	2	0:10	19	33:36	19.50	2:05:19	6:25	2	0:10	1	-
Obersorpe	8.00	55:41	6:57	2	2:05	27	17:28	27.50	3:01:00	6:34	2	2:15	1	-
□□	14.50	2:07:02	8:45	7	12:00	36	51:01	42.00	5:08:02	7:20	2	14:15	28	1:42:05