



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch
Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Riecks, Erika

□□: LG Mönchengladbach

□□: 1076

□□: 42.00 km

42 km Lauf

□□□□:

Seniorinnen W55

□□□: 5:09:11

□□: 8.15 km/h

□□□□: 7:22 min/km

□□□□□/□□□: 32 (of 46)

□□□□□/□: 3 (of 10)

□□□□□□: 4:46:49

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 5:09:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:17:15	7:02	1	-	4	4:06	19.50	2:17:15	7:02	1	-	3	2:14
Obersorpe	8.00	56:15	7:01	1	-	3	3:18	27.50	3:13:30	7:02	1	-	3	5:23
□□	14.50	1:55:41	7:58	1	-	4	16:59	42.00	5:09:11	7:21	1	-	3	22:22