



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Förster, Michael

□□: Bad Berleburg

□□: 1756

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M45

□□□: 7:38:40

□□: 8.76 km/h

□□□□: 6:51 min/km

□□□□□/□□□: 70 (of 118)

□□□□□/□: 60 (of 95)

□□□□□□: 4:51:45

□□□□□: 16(of 24)

□□□□□□□: 5:13:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:05:38	6:26	15	35:54	58	39:21	19.50	2:05:38	6:26	9	9:08	11	4:55
Kühude	20.50	2:14:36	6:33	15	43:40	61	46:46	40.00	4:20:14	6:30	9	23:40	11	15:50
Nasse Wiese	20.50	2:38:27	7:43	15	1:00:23	63	1:07:16	60.50	6:58:41	6:55	9	32:46	11	12:43
□□	6.50	39:59	6:09	14	13:18	61	14:51	67.00	7:38:40	6:50	16	2:25:01	60	2:46:55