



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Zander, Markus

□□: Kreuth

□□: 1390

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M40

□□□: 7:39:52

□□: 8.74 km/h

□□□□: 6:52 min/km

□□□□□/□□□: 72 (of 118)

□□□□□/□: 62 (of 95)

□□□□□□: 4:51:45

□□□□□: 14(of 20)

□□□□□□□: 4:58:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:58:36	6:04	12	31:03	50	32:19	19.50	1:58:36	6:04	7	12:45	9	
Kühude	20.50	2:09:58	6:20	12	42:08	54	42:08	40.00	4:08:34	6:12	7	23:52	9	4:10
Nasse Wiese	20.50	2:46:56	8:08	16	1:10:11	75	1:15:45	60.50	6:55:30	6:52	7	40:34	9	9:32
□□	6.50	44:22	6:49	15	18:19	71	19:14	67.00	7:39:52	6:51	14	2:41:41	62	2:48:07