



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Frühauf, Sylvia

□□: Osnabrück

□□: 1809

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45

□□□: 8:59:35

□□: 7.45 km/h

□□□□: 8:03 min/km

□□□□□/□□□: 102 (of 118)

□□□□□/□: 18 (of 23)

□□□□□□: 5:47:05

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 6:22:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:37:13	8:03	4	44:32	21	52:33	19.50	2:37:13	8:03	4	44:32	7	13:47
Kühude	20.50	2:41:34	7:52	4	48:22	18	55:52	40.00	5:18:47	7:58	4	1:32:54	7	30:00
Nasse Wiese	20.50	2:53:09	8:26	4	49:19	17	1:04:51	60.50	8:11:56	8:07	4	2:22:13	7	39:55
□□	6.50	47:39	7:19	4	15:18	18	19:14	67.00	8:59:35	8:03	4	2:37:31	18	3:12:30