



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Hesse, Michael

□□: LT Olpe

□□: 1815

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M50

□□□: 9:10:35

□□: 7.30 km/h

□□□□: 8:13 min/km

□□□□□/□□□: 104 (of 118)

□□□□□/□: 86 (of 95)

□□□□□□: 4:51:45

□□□□□: 16(of 16)

□□□□□□□: 5:11:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:17:57	7:04	15	50:19	79	51:40	19.50	2:17:57	7:04	16	50:19	32	17:14
Kühude	20.50	2:48:43	8:13	16	1:17:39	88	1:20:53	40.00	5:06:40	7:40	16	2:07:58	32	1:02:16
Nasse Wiese	20.50	3:13:07	9:25	16	1:29:34	87	1:41:56	60.50	8:19:47	8:15	16	3:37:32	31	1:33:49
□□	6.50	50:48	7:48	15	21:20	84	25:40	67.00	9:10:35	8:13	16	3:58:52	86	4:18:50