



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch
Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Werbonat, Jens

□□: LG DUV

□□: 1851

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M35

□□□: 9:28:56

□□: 10.65 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□□: 3 (of 45)

□□□□□/□: 3 (of 44)

□□□□□□: 9:03:40

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 9:28:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:51:48	5:44	1	-	6	9:30	19.50	1:51:48	5:44	1	-	25	
Kühude	20.50	1:49:25	5:20	1	-	6	7:56	40.00	3:41:13	5:31	1	-	25	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:33:56	5:31	1	-	4	12:57	57.00	5:15:09	5:31	1	-	25	
Kühude	17.00	1:37:57	5:45	1	-	3	11:09	74.00	6:53:06	5:34	1	-	24	
Nasse Wiese	20.50	2:03:22	6:01	1	-	1	-	94.50	8:56:28	5:40	1	-	24	
□□	6.50	32:28	4:59	1	-	3	2:22	101.00	9:28:56	5:37	1	-	3	25:16