



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch
Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Gohr, Reimund

□□: Lüttringhauser- TV

□□: 1811

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M40

□□□: 9:39:10

□□: 10.46 km/h

□□□□: 5:44 min/km

□□□□□/□□□□: 4 (of 45)

□□□□□□/□: 4 (of 44)

□□□□□□: 9:03:40

□□□□□: 2(of 8)

□□□□□□□: 9:25:28

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|--------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Nasse Wiese | 19.50 | 1:43:41 | 5:19 | 1 | - | 2 | 1:23 | 19.50 | 1:43:41 | 5:19 | 3 | | | 27 | |
| Kühude | 20.50 | 1:42:44 | 5:00 | 2 | 0:06 | 4 | 1:15 | 40.00 | 3:26:25 | 5:09 | 3 | 0:02 | | 19 | |
| Rhein-Weser-Tur | 17.00 | 1:34:16 | 5:32 | 2 | 2:31 | 5 | 13:17 | 57.00 | 5:00:41 | 5:16 | 3 | 2:33 | | 27 | |
| Kühude | 17.00 | 1:47:48 | 6:20 | 2 | 13:25 | 4 | 21:00 | 74.00 | 6:48:29 | 5:31 | 2 | 15:58 | | 25 | |
| Nasse Wiese | 20.50 | 2:16:40 | 6:39 | 2 | 0:15 | 4 | 13:18 | 94.50 | 9:05:09 | 5:46 | 2 | 16:13 | | 25 | |
| □□ | 6.50 | 34:01 | 5:14 | 1 | - | 5 | 3:55 | 101.00 | 9:39:10 | 5:44 | 2 | 13:42 | 4 | 35:30 | |