



# Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Diephuis, Henk

□□: Dutch Runners

□□: 1755

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M65

□□□: 10:18:05

□□: 6.50 km/h

□□□□: 9:14 min/km

□□□□□/□□□: 113 (of 118)

□□□□□/□: 91 (of 95)

□□□□□□: 4:51:45

□□□□□: 5(of 5)

□□□□□□□: 6:20:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:24:51	7:25	3	39:16	81	58:34	19.50	2:24:51	7:25	5	39:16	27	24:08
Kühude	20.50	2:55:37	8:33	4	1:03:44	90	1:27:47	40.00	5:20:28	8:00	5	1:43:00	27	1:16:04
Nasse Wiese	20.50	3:48:24	11:08	5	1:39:44	92	2:17:13	60.50	9:08:52	9:04	5	3:22:44	26	2:22:54
□□	6.50	1:09:13	10:38	5	34:40	92	44:05	67.00	10:18:05	9:13	5	3:57:24	91	5:26:20