



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Einhaus, Herbert

□□: LSV Lingen

□□: 1807

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M50

□□□: 10:56:36

□□: 9.23 km/h

□□□□: 6:30 min/km

□□□□□/□□□: 8 (of 45)

□□□□□/□: 8 (of 44)

□□□□□□: 9:03:40

□□□□□: 2(of 10)

□□□□□□□: 10:49:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:13:03	6:49	4	14:14	24	30:45	19.50	2:13:03	6:49	2	14:14	32		
Kühude	20.50	2:06:59	6:11	3	6:53	17	25:30	40.00	4:20:02	6:30	2	21:07	32		
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:48:23	6:22	1	-	11	27:24	57.00	6:08:25	6:27	2	20:58	32		
Kühude	17.00	1:57:39	6:55	2	4:10	10	30:51	74.00	8:06:04	6:34	2	25:08	29		
Nasse Wiese	20.50	2:20:26	6:51	1	-	7	17:04	94.50	10:26:30	6:37	2	15:09	29		
□□	6.50	30:06	4:37	1	-	1	-	101.00	10:56:36	6:30	2	6:50	8	1:52:56	