



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch
Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Jug, Toni

□□: VFL Ahaus
□□: 1820

□□: 101.00 km
101 km Lauf

□□□□:
Senioren M45

□□□: 10:58:51

□□: 9.20 km/h
□□□□: 6:31 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 45)

□□□□□/□: 9 (of 44)

□□□□□□: 9:03:40

□□□□□: 2(of 10)

□□□□□□□: 9:45:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:57:15	6:00	3	14:57	10	14:57	19.50	1:57:15	6:00	3	14:57	33		
Kühude	20.50	1:57:04	5:42	2	11:41	8	15:35	40.00	3:54:19	5:51	3	26:38	33		
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:45:18	6:11	2	7:04	9	24:19	57.00	5:39:37	5:57	3	33:42	33		
Kühude	17.00	1:56:40	6:51	2	8:52	9	29:52	74.00	7:36:17	6:09	2	42:34	30		
Nasse Wiese	20.50	2:43:52	7:59	3	31:24	17	40:30	94.50	10:20:09	6:33	2	1:08:08	30		
□□	6.50	38:42	5:57	2	5:39	12	8:36	101.00	10:58:51	6:31	2	1:13:47	9	1:55:11	