



# Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Riedel, Rudolf

□□: FRAJ

□□: 1842

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M55

□□□: 10:58:51

□□: 9.20 km/h

□□□□: 6:31 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 45)

□□□□□/□: 9 (of 44)

□□□□□□: 9:03:40

□□□□□: 2(of 8)

□□□□□□□: 10:56:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:58:52	6:05	2	15:04	13	16:34	19.50	1:58:52	6:05	2			23	
Kühude	20.50	1:57:44	5:44	2	15:07	9	16:15	40.00	3:56:36	5:54	2			23	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:42:56	6:03	2	11:08	7	21:57	57.00	5:39:32	5:57	2			23	
Kühude	17.00	1:56:38	6:51	2	3:48	8	29:50	74.00	7:36:10	6:09	2			31	
Nasse Wiese	20.50	2:43:55	7:59	3	22:36	18	40:33	94.50	10:20:05	6:33	2	0:28		31	
□□	6.50	38:46	5:57	3	1:59	13	8:40	101.00	10:58:51	6:31	2	2:27	9	1:55:11	