



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Herbst, Jan Martin

□□: Bielefeld

□□: 1814

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M30

□□□: 11:01:33

□□: 9.16 km/h

□□□□: 6:33 min/km

□□□□□/□□□: 11 (of 45)

□□□□□/□: 11 (of 44)

□□□□□□: 9:03:40

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 9:03:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:58:12	6:03	2	14:11	11	15:54	19.50	1:58:12	6:03	2	14:11	35		
Kühude	20.50	2:02:54	5:59	2	21:25	13	21:25	40.00	4:01:06	6:01	2	35:36	35		
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:44:13	6:07	2	23:14	8	23:14	57.00	5:45:19	6:03	2	58:50	35		
Kühude	17.00	2:07:06	7:28	2	40:18	19	40:18	74.00	7:52:25	6:23	2	1:39:08	32		
Nasse Wiese	20.50	2:30:04	7:19	2	11:23	10	26:42	94.50	10:22:29	6:35	2	1:50:31	32		
□□	6.50	39:04	6:00	2	7:22	14	8:58	101.00	11:01:33	6:32	2	1:57:53	11	1:57:53	