



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Kus, Darius

□□: Bottroper Laufjunge

□□: 1826

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M35

□□□: 11:26:18

□□: 8.83 km/h

□□□□: 6:48 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 45)

□□□□□/□: 14 (of 44)

□□□□□□: 9:03:40

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 9:28:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:52:10	5:45	2	0:22	7	9:52	19.50	1:52:10	5:45	3	0:22	38	
Kühude	20.50	1:51:08	5:25	2	1:43	7	9:39	40.00	3:43:18	5:34	3	2:05	38	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:45:55	6:13	2	11:59	10	24:56	57.00	5:29:13	5:46	3	14:04	38	
Kühude	17.00	2:02:20	7:11	3	24:23	16	35:32	74.00	7:31:33	6:06	3	38:27	35	
Nasse Wiese	20.50	3:12:48	9:24	3	1:09:26	39	1:09:26	94.50	10:44:21	6:49	3	1:47:53	35	
□□	6.50	41:57	6:27	3	9:29	21	11:51	101.00	11:26:18	6:47	3	1:57:22	14	2:22:38