



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch
 Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Ahlers, Manfred

□□: Tri-Cops Warstein
 □□: 1801

□□: 101.00 km
 101 km Lauf

□□□□:
 Senioren M40

□□□: 11:28:23

□□: 8.80 km/h
 □□□□: 6:49 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 45)

□□□□□/□: 15 (of 44)

□□□□□□: 9:03:40

□□□□□: 4(of 8)

□□□□□□□: 9:25:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:05:03	6:24	4	21:22	15	22:45	19.50	2:05:03	6:24	5	21:18	39	
Kühude	20.50	2:13:22	6:30	4	30:44	21	31:53	40.00	4:18:25	6:27	5	52:02	39	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:52:38	6:37	4	20:53	16	31:39	57.00	6:11:03	6:30	5	1:12:55	39	
Kühude	17.00	1:59:38	7:02	4	25:15	14	32:50	74.00	8:10:41	6:37	4	1:38:10	36	
Nasse Wiese	20.50	2:38:07	7:42	4	21:42	13	34:45	94.50	10:48:48	6:51	4	1:59:52	36	
□□	6.50	39:35	6:05	4	5:34	15	9:29	101.00	11:28:23	6:48	4	2:02:55	15	2:24:43