



# Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Jaich, Marcus

□□: Mannheim

□□: 1819

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M40

□□□: 11:28:56

□□: 8.80 km/h

□□□□: 6:49 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 45)

□□□□□/□: 16 (of 44)

□□□□□□: 9:03:40

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 9:25:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:14:33	6:54	6	30:52	27	32:15	19.50	2:14:33	6:54	6	30:48	40		
Kühude	20.50	2:14:51	6:34	5	32:13	23	33:22	40.00	4:29:24	6:44	6	1:03:01	40		
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:55:56	6:49	5	24:11	21	34:57	57.00	6:25:20	6:45	6	1:27:12	40		
Kühude	17.00	1:58:28	6:58	3	24:05	12	31:40	74.00	8:23:48	6:48	5	1:51:17	37		
Nasse Wiese	20.50	2:27:01	7:10	3	10:36	9	23:39	94.50	10:50:49	6:53	5	2:01:53	37		
□□	6.50	38:07	5:51	3	4:06	9	8:01	101.00	11:28:56	6:49	5	2:03:28	16	2:25:16	