



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch  
Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Nolte, Frank

□□: Schattenläufer Nörten  
□□: 1837

□□: 101.00 km  
101 km Lauf

□□□□:  
Senioren M45

□□□: 12:17:34

□□: 8.22 km/h  
□□□□: 7:18 min/km

□□□□□/□□□□: 22 (of 45)

□□□□□/□: 22 (of 44)

□□□□□□: 9:03:40

□□□□□: 5(of 10)

□□□□□□□: 9:45:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:16:10	6:58	7	33:52	31	33:52	19.50	2:16:10	6:58	6	33:52	2	0:26	
Kühude	20.50	2:17:30	6:42	7	32:07	25	36:01	40.00	4:33:40	6:50	6	1:05:59	1	-	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:57:18	6:53	5	19:04	22	36:19	57.00	6:30:58	6:51	6	1:25:03	2		
Kühude	17.00	2:07:48	7:31	4	20:00	20	41:00	74.00	8:38:46	7:00	5	1:45:03	12		
Nasse Wiese	20.50	2:59:11	8:44	6	46:43	27	55:49	94.50	11:37:57	7:23	5	2:25:56	12		
□□	6.50	39:37	6:05	3	6:34	16	9:31	101.00	12:17:34	7:18	5	2:32:30	22	3:13:54	