



# Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Hackenthal, Matthias

□□: Berlin

□□: 1813

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M45

□□□: 12:27:43

□□: 8.10 km/h

□□□□: 7:24 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 45)

□□□□□/□: 24 (of 44)

□□□□□□: 9:03:40

□□□□□: 6(of 10)

□□□□□□□: 9:45:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:10:51	6:42	6	28:33	22	28:33	19.50	2:10:51	6:42	7	28:33	4		
Kühude	20.50	2:14:30	6:33	5	29:07	22	33:01	40.00	4:25:21	6:38	7	57:40	4		
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:04:04	7:17	6	25:50	24	43:05	57.00	6:29:25	6:49	7	1:23:30	4		
Kühude	17.00	2:11:43	7:44	5	23:55	23	44:55	74.00	8:41:08	7:02	6	1:47:25	3		
Nasse Wiese	20.50	3:02:45	8:54	7	50:17	30	59:23	94.50	11:43:53	7:26	6	2:31:52	3		
□□	6.50	43:50	6:44	5	10:47	23	13:44	101.00	12:27:43	7:24	6	2:42:39	24	3:24:03	