



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Schürmann, Rolf-Bernd

□□: WAT Läufer

□□: 1856

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M40

□□□: 12:42:01

□□: 7.95 km/h

□□□□: 7:32 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 45)

□□□□□/□: 25 (of 44)

□□□□□□: 9:03:40

□□□□□: 6(of 8)

□□□□□□□: 9:25:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:13:22	6:50	5	29:41	26	31:04	19.50	2:13:22	6:50	7	29:37	5		
Kühude	20.50	2:20:14	6:50	7	37:36	29	38:45	40.00	4:33:36	6:50	7	1:07:13	5		
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:12:00	7:45	6	40:15	33	51:01	57.00	6:45:36	7:06	7	1:47:28	5		
Kühude	17.00	2:14:54	7:56	6	40:31	27	48:06	74.00	9:00:30	7:18	6	2:27:59	4		
Nasse Wiese	20.50	2:55:19	8:33	6	38:54	25	51:57	94.50	11:55:49	7:34	6	3:06:53	4		
□□	6.50	46:12	7:06	6	12:11	26	16:06	101.00	12:42:01	7:32	6	3:16:33	25	3:38:21	