



# Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Schmidt, Uwe

□□: LT Hennef

□□: 1843

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M55

□□□: 12:44:06

□□: 7.93 km/h

□□□□: 7:34 min/km

□□□□□/□□□: 28 (of 45)

□□□□□/□: 27 (of 44)

□□□□□□: 9:03:40

□□□□□: 4(of 8)

□□□□□□□: 10:56:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:09:22	6:38	4	25:34	20	27:04	19.50	2:09:22	6:38	4	1:23	7	
Kühude	20.50	2:21:11	6:53	4	38:34	31	39:42	40.00	4:30:33	6:45	4	15:07	7	
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:05:38	7:23	4	33:50	26	44:39	57.00	6:36:11	6:57	4	30:43	7	
Kühude	17.00	2:21:59	8:21	4	29:09	33	55:11	74.00	8:58:10	7:16	4	59:52	6	
Nasse Wiese	20.50	3:05:55	9:04	5	44:36	31	1:02:33	94.50	12:04:05	7:39	4	1:44:28	6	
□□	6.50	40:01	6:09	4	3:14	17	9:55	101.00	12:44:06	7:33	4	1:47:42	27	3:40:26