



# Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

**Weiß, Wilfried**

□□: marathon steinfurt

□□: 1780

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M40

□□□: 13:09:50

□□: 7.67 km/h

□□□□: 7:49 min/km

□□□□□/□□□□: 33 (of 45)

□□□□□/□: 32 (of 44)

□□□□□□: 9:03:40

□□□□□: 7(of 8)

□□□□□□□: 9:25:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:15:44	6:57	7	32:03	28	33:26	19.50	2:15:44	6:57	8	31:59	1	-
Kühude	20.50	2:17:56	6:43	6	35:18	27	36:27	40.00	4:33:40	6:50	8	1:07:17	1	-
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:17:37	8:05	7	45:52	40	56:38	57.00	6:51:17	7:12	8	1:53:09	1	-
Kühude	17.00	2:17:12	8:04	7	42:49	28	50:24	74.00	9:08:29	7:24	7	2:35:58	11	
Nasse Wiese	20.50	3:02:33	8:54	7	46:08	29	59:11	94.50	12:11:02	7:44	7	3:22:06	11	
□□	6.50	58:48	9:02	7	24:47	37	28:42	101.00	13:09:50	7:49	7	3:44:22	32	4:06:10