



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch  
Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Van Munster, Gerrit

□□: LG Hückeswagen

□□: 1855

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M55

□□□: 13:33:43

□□: 7.45 km/h

□□□□: 8:04 min/km

□□□□□/□□□: 40 (of 45)

□□□□□/□: 37 (of 44)

□□□□□□: 9:03:40

□□□□□: 6(of 8)

□□□□□□□: 10:56:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:43:48	5:19	1	-	4	1:30	19.50	1:43:48	5:19	6	-	-	19	
Kühude	20.50	1:42:37	5:00	1	-	2	1:08	40.00	3:26:25	5:09	6	-	-	19	
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:31:48	5:23	1	-	3	10:49	57.00	4:58:13	5:13	6	-	-	19	
Kühude	17.00	4:26:27	15:40	8	2:33:37	43	2:59:39	74.00	9:24:40	7:37	6	1:26:22	18	15:53	
Nasse Wiese	20.50	3:09:16	9:13	6	47:57	34	1:05:54	94.50	12:33:56	7:58	6	2:14:19	18	22:49	
□□	6.50	59:47	9:11	8	23:00	40	29:41	101.00	13:33:43	8:03	6	2:37:19	37	4:30:03	