



# Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Fels, Manfred

□□: Lauffreunde Emsland

□□: 1808

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M55

□□□: 14:41:27

□□: 6.88 km/h

□□□□: 8:44 min/km

□□□□□/□□□: 41 (of 45)

□□□□□/□: 40 (of 44)

□□□□□□: 9:03:40

□□□□□: 7(of 8)

□□□□□□□: 10:56:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:28:41	7:37	6	44:53	41	46:23	19.50	2:28:41	7:37	7	20:42	20	12:57
Kühude	20.50	2:32:15	7:25	8	49:38	42	50:46	40.00	5:00:56	7:31	7	45:30	20	27:16
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:28:02	8:42	7	56:14	42	1:07:03	57.00	7:28:58	7:52	7	1:23:30	20	37:41
Kühude	17.00	2:53:14	10:11	7	1:00:24	42	1:26:26	74.00	10:22:12	8:24	7	2:23:54	19	1:13:25
Nasse Wiese	20.50	3:26:58	10:05	8	1:05:39	42	1:23:36	94.50	13:49:10	8:46	7	3:29:33	19	1:38:03
□□	6.50	52:17	8:02	7	15:30	33	22:11	101.00	14:41:27	8:43	7	3:45:03	40	5:37:47