



# Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Witt, Werner

□□: SV Dickenberg

□□: 1782

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M50

□□□: 14:41:27

□□: 6.88 km/h

□□□□: 8:44 min/km

□□□□□/□□□: 42 (of 45)

□□□□□/□: 40 (of 44)

□□□□□□: 9:03:40

□□□□□: 10(of 10)

□□□□□□□: 10:49:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	2:28:43	7:37	10	29:54	42	46:25	19.50	2:28:43	7:37	10	29:54	21	12:59
Kühude	20.50	2:32:17	7:25	10	32:11	43	50:48	40.00	5:01:00	7:31	10	1:02:05	21	27:20
Rhein-Weser-Tur	17.00	2:28:17	8:43	10	39:54	43	1:07:18	57.00	7:29:17	7:52	10	1:41:50	21	38:00
Kühude	17.00	2:52:23	10:08	10	58:54	40	1:25:35	74.00	10:21:40	8:24	10	2:40:44	20	1:12:53
Nasse Wiese	20.50	3:27:37	10:07	10	1:07:11	43	1:24:15	94.50	13:49:17	8:46	10	3:37:56	20	1:38:10
□□	6.50	52:10	8:01	8	22:04	31	22:04	101.00	14:41:27	8:43	10	3:51:41	40	5:37:47