



# Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Tuna, Manuel

□□: TSG Helberhausen

□□: 1379

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M45

□□□: 5:29:11

□□: 12.21 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 118)

□□□□□/□: 10 (of 95)

□□□□□□: 4:51:45

□□□□□: 4(of 24)

□□□□□□□: 5:13:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:31:05	4:40	3	1:21	8	4:48	19.50	1:31:05	4:40	21		62	
Kühude	20.50	1:37:30	4:45	3	6:34	9	9:40	40.00	3:08:35	4:42	21		62	
Nasse Wiese	20.50	1:51:26	5:26	6	13:22	12	20:15	60.50	5:00:01	4:57	21		61	
□□	6.50	29:10	4:29	4	2:29	12	4:02	67.00	5:29:11	4:54	4	15:32	10	37:26