



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Buka, Frank

□□: VFL Flechenberg

□□: 1785

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M45

□□□: 5:43:21

□□: 11.71 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 118)

□□□□□/□: 12 (of 95)

□□□□□□: 4:51:45

□□□□□: 6(of 24)

□□□□□□□: 5:13:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:40:32	5:09	6	10:48	13	14:15	19.50	1:40:32	5:09	19		48	
Kühude	20.50	1:44:41	5:06	6	13:45	14	16:51	40.00	3:25:13	5:07	19		48	
Nasse Wiese	20.50	1:48:48	5:18	4	10:44	10	17:37	60.50	5:14:01	5:11	19		47	
□□	6.50	29:20	4:30	5	2:39	13	4:12	67.00	5:43:21	5:07	6	29:42	12	51:36