



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Helferich, Gernot

□□: LTF Marpingen

□□: 1321

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M40

□□□: 5:56:26

□□: 11.28 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 17 (of 118)

□□□□□/□: 16 (of 95)

□□□□□□: 4:51:45

□□□□□: 3(of 20)

□□□□□□□: 4:58:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:36:54	4:58	3	9:21	10	10:37	19.50	1:36:54	4:58	18		56	
Kühude	20.50	1:42:47	5:00	3	14:57	13	14:57	40.00	3:19:41	4:59	18		56	
Nasse Wiese	20.50	2:04:09	6:03	4	27:24	24	32:58	60.50	5:23:50	5:21	18		55	
□□	6.50	32:36	5:00	5	6:33	26	7:28	67.00	5:56:26	5:19	3	58:15	16	1:04:41