



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Fischer, Markus

□□: Tempo Colonia

□□: 1057

□□: 42.00 km

42 km Lauf

□□□□:

Senioren M45

□□□: 3:48:28

□□: 11.03 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 3 (of 46)

□□□□□/□: 3 (of 36)

□□□□□□: 3:25:57

□□□□□: 2(of 12)

□□□□□□□: 3:40:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:42:09	5:14	2	4:05	3	10:26	19.50	1:42:09	5:14	2	4:05	21	
Obersorpe	8.00	43:08	5:23	2	3:12	3	4:55	27.50	2:25:17	5:16	2	7:17	21	
□□	14.50	1:23:11	5:44	2	0:28	3	7:10	42.00	3:48:28	5:26	2	7:45	3	22:31