



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch  
Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Tjarks, Eduard

□□: LG Ostfriesland

□□: 1378

□□: 67.00 km

67 km Lauf

□□□□:

Senioren M55

□□□: 6:18:24

□□: 10.62 km/h

□□□□: 5:39 min/km

□□□□□/□□□: 29 (of 118)

□□□□□/□: 28 (of 95)

□□□□□□: 4:51:45

□□□□□: 6(of 10)

□□□□□□□: 5:53:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:49:25	5:36	6	5:42	32	23:08	19.50	1:49:25	5:36	6	5:42	91		
Kühude	20.50	1:51:03	5:25	6	5:38	29	23:13	40.00	3:40:28	5:30	6	11:06	90		
Nasse Wiese	20.50	2:08:00	6:14	6	14:02	31	36:49	60.50	5:48:28	5:45	6	25:08	89		
□□	6.50	29:56	4:36	3	1:03	15	4:48	67.00	6:18:24	5:38	6	24:44	28	1:26:39	