



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Dietz, Ralph

□□: TEAM Deutschland

□□: 1100

□□: 42.00 km

42 km Lauf

□□□□:

Senioren M45

□□□: 4:03:46

□□: 10.34 km/h

□□□□: 5:48 min/km

□□□□□/□□□: 4 (of 46)

□□□□□/□: 4 (of 36)

□□□□□□: 3:25:57

□□□□□: 3(of 12)

□□□□□□□: 3:40:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:42:11	5:14	3	4:07	4	10:28	19.50	1:42:11	5:14	3	4:07	22	
Obersorpe	8.00	43:11	5:23	3	3:15	4	4:58	27.50	2:25:22	5:17	3	7:22	22	
□□	14.50	1:38:24	6:47	6	15:41	11	22:23	42.00	4:03:46	5:48	3	23:03	4	37:49