



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch
 Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Randt, Christoph

□□: 100 Marathon Club

□□: 1074

□□: 42.00 km

42 km Lauf

□□□□:

Senioren M55

□□□: 4:11:10

□□: 10.03 km/h

□□□□: 5:59 min/km

□□□□□/□□□: 7 (of 46)

□□□□□/□: 7 (of 36)

□□□□□□: 3:25:57

□□□□□: 1(of 7)

□□□□□□□: 4:11:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Nasse Wiese	19.50	1:57:42	6:02	2	4:40	8	25:59	19.50	1:57:42	6:02	1	-	25	
Obersorpe	8.00	44:20	5:32	1	-	6	6:07	27.50	2:42:02	5:53	1	-	25	
□□	14.50	1:29:08	6:08	1	-	5	13:07	42.00	4:11:10	5:58	1	-	7	45:13