



Bödefelder Hollenlauf/ -Marsch

Bödefeld / 19.05.2012

□□□□

Baudek, Gerald

□□: ASC Marathon Friedberg

□□: 1804

□□: 101.00 km

101 km Lauf

□□□□:

Senioren M45

□□□: 9:45:04

□□: 10.36 km/h

□□□□: 5:47 min/km

□□□□□/□□□□: 5 (of 45)

□□□□□/□: 5 (of 44)

□□□□□□: 9:03:40

□□□□□: 1(of 10)

□□□□□□□: 9:45:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Nasse Wiese	19.50	1:42:18	5:14	1	-	1	-	19.50	1:42:18	5:14	1	-	28		
Kühude	20.50	1:45:23	5:08	1	-	5	3:54	40.00	3:27:41	5:11	1	-	28		
Rhein-Weser-Tur	17.00	1:38:14	5:46	1	-	6	17:15	57.00	5:05:55	5:22	1	-	28		
Kühude	17.00	1:47:48	6:20	1	-	4	21:00	74.00	6:53:43	5:35	1	-	26		
Nasse Wiese	20.50	2:18:18	6:44	2	5:50	5	14:56	94.50	9:12:01	5:50	1	-	26		
□□	6.50	33:03	5:05	1	-	4	2:57	101.00	9:45:04	5:47	1	-	5	41:24	