

## Holger "die Wade" Natzke



Holgers Achillesferse ist seine Wade. Zwischen diversen Wadenverletzungen läuft er immer zu gro

### **Bestzeiten:**

3000m: 10:29min (Bergisch Gladbach 2008)

5000 m: 17:33 min (Betzdorf 2007)

10 km: 37:01 min (Wegberg 2005)

Halbmarathon: 01:20:19h (Reil 2008)

Marathon: 2:54:41h.(Mainz 2008)