



# Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

## Detailauswertung

**Rauscheit, Frank**

Verein: Sportfreund Alsdorf  
Startnummer: 796

Strecke: 42,00 km  
42 km Lauf

Kategorie:  
Männer M35

**Gesamt-Zeit: 3:51:49**

Geschwindigkeit: 10,87 km/h  
Laufleistung: 5:31 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 3 (von 36)  
Strecken-Platzierung/Männer: 3 (von 30)  
Bestzeit der Strecke: 3:40:13

Kategorie-Platzierung: 1(von 3)  
Bestzeit in der Kategorie: 3:51:49

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Nasse Wiese	19,50	1:48:39	5:34	2	9:40	8	12:47	19,50	1:48:39	5:34	1	-	28	
Obersorpe	6,50	43:07	6:38	2	0:58	4	3:38	26,00	2:31:46	5:50	1	-	28	
Ziel	16,00	1:20:03	5:00	1	-	1	-	42,00	3:51:49	5:31	1	-	4	2:04:49