



Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Rauscheit, Frank

□□: Sportfreund Alsdorf

□□: 796

□□: 42.00 km

42 km Lauf

□□□□:

Männer M35

□□□: 3:51:49

□□: 10.87 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 3 (of 36)

□□□□□/□: 3 (of 30)

□□□□□□: 3:40:13

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 3:51:49

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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		
□□	16.00	1:20:03	5:00	1	-	1	-	42.00	3:51:49	5:31	1	-	4	2:04:49	