



# Bödefelder Hollenlauf / Hollenmarsch

Bödefeld / 14.05.2011

□□□□

Rauscheit, Frank

□□□: 3:51:49

□□: Sportfreund Alsdorf

□□: 10.87 km/h

□□: 796

□□□□: 5:31 min/km

□□: 42.00 km

□□□□□/□□□: 3 (of 36)

42 km Lauf

□□□□□/□: 3 (of 30)

□□□□□□: 3:40:13

□□□□:

□□□□□: 1(of 3)

Männer M35

□□□□□□□: 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