

# Steckbrief von Rolf Rüfenacht

<b>Nachname</b>	Rüfenacht
<b>Vorname</b>	Rolf
<b>Wohnort</b>	Fribourg
<b>Geburtsdatum</b>	28.08.1984
<b>Beruf</b>	Physikstudent UNI Bern
<b>Club</b>	TSV Düdingen
<b>Trainer</b>	Grossrieder Erwin
<b>Ausrüster</b>	Asics
<b>Sponsoren</b>	die Schweizerische Post (Post-Laufteam), MAHU Bike & Sport
<b>Vorbild</b>	Jeder hat seine guten Seiten, daher keine Personifikation. Bin aber immer wieder fasziniert, wie schnell einige Menschen laufen können.

## Grösste Erfolge

### international

- 2008: Studenten Cross WM, 23. Rang  
CISM-WM Thun, 43. Platz
- 2007: Halbmarathon Universade Bangkok, 10. Rang
- 2006: Studenten Cross WM Alger, 36. Rang  
CISM Cross WM Tunis, 56. Rang
- 2003: Junioren Cross WM Avenches, 84. Rang

### national

- 2009: Vize-Schweizermeister 5000m, Post-Cup 2. Rang
- 2008: Cross SM Tenero; 3. Rang
- 2007: Vize-Schweizermeister Cross  
10km Strassen SM, 3. Rang
- 2006: SM 5000m, 3. Rang  
U23 Schweizermeister 5000m
- 2005: U23 Schweizermeister 5000m
- 2004: U23 Schweizermeister 10km Strasse  
U23 Schweizermeister Cross
- 2003: Junioren Schweizermeister 5000m

## Bestleistungen

1500m:	3:53
3000m:	8:19,36
5000m:	14:17,19
Halbmarathon:	1.06:26

## Grösse

1.75 m

## Gewicht

62 kg

## Hobbies

Berge, Reisen, Ski/Snowboard, Velo, allg. Sport

## Motto

Gib jedem Rennen die Chance, dein Rennen zu werden!