



7. Bödefelder Hollenlauf, 9. Bödefelder Hollenmarsch  
Bödefeld / 11.05.2013

### Detailauswertung

**Siemens, Frank**

Verein: SV Lembeck  
Startnummer: 2737

Strecke: 42,00 km  
42 km Lauf

Kategorie:  
Senioren M50

**Gesamt-Zeit: 5:23:49**

Geschwindigkeit: 7,78 km/h  
Laufleistung: 7:43 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 47 (von 56)  
Strecken-Platzierung/Männer: 43 (von 46)  
Bestzeit der Strecke: 3:09:35

Kategorie-Platzierung: 15(von 17)  
Bestzeit in der Kategorie: 3:40:18

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split	Split	Split	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.	Gesamt	Gesamt	Gesamt	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Nasse Wiese	19,50	2:21:49	7:16	15	1:41:18	39	1:41:18	19,50	2:21:49	7:16	15	45:20	21	1:41:18
Ziel	22,50	3:02:00	8:05	15	58:11	42	1:16:19	42,00	5:23:49	7:42	15	1:43:31	43	2:14:14