



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch  
Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

Detailauswertung

Sembach, Markus

Verein: Lauf Team Unna  
Startnummer: 524

Strecke: 42,00 km  
42 km Lauf

Kategorie:  
Senioren M50

Gesamt-Zeit: 5:43:30

Geschwindigkeit: 7,34 km/h  
Laufleistung: 8:11 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 60 (von 67)  
Strecken-Platzierung/Männer: 52 (von 55)  
Bestzeit der Strecke: 3:03:07

Kategorie-Platzierung: 6(von 7)  
Bestzeit in der Kategorie: 4:11:58

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	2:30:00	7:41	6	36:23	50	1:08:13	19,50	2:30:00	7:41	6	36:23	25	14:57
Obersorpe	8,00	1:06:47	8:20	6	22:01	51	32:53	27,50	3:36:47	7:52	6	58:21	25	23:39
Ziel	14,50	2:06:43	8:44	6	33:11	51	59:17	42,00	5:43:30	8:10	6	1:31:32	52	2:40:23