



# 8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

## evaluación detallada

**Sembach, Markus**

Asociación: Lauf Team Unna

Dorsal: 524

recorrido: 42.00 km

42 km Lauf

categoría:

Senioren M50

tiempo total: 5:43:30

velocidad: 7.34 km/h

rendimiento en carrera: 8:11 min/km

posición en el recorrido/Total: 60 (de 67)

posición en el recorrido/Men: 52 (de 55)

mejor tiempo del recorrido: 3:03:07

posición en la categoría: 6(de 7)

mejor tiempo en la categoría: 4:11:58

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
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