



8. Bödefelder Hollenlauf, 10. Bödefelder Hollenmarsch

Bödefeld / 09.05.2014-10.05.2014

Exploitation détaillée

Sembach, Markus

Association: Lauf Team Unna

Dossard: 524

Circuit: 42.00 km

42 km Lauf

Catégorie:

Senioren M50

Temps total: 5:43:30

Vitesse: 7.34 km/h

Kilométrage: 8:11 min/km

Place par parcours/Total: 60 (de 67)

Place par parcours/Hommes: 52 (de 55)

Meilleur temps dans le parcours: 3:03:07

Place par catégorie: 6(de 7)

Meilleur temps dans la catégorie: 4:11:58

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard	
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes
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	19.50	2:30:00	7:41	6	36:23	25	14:57	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	27.50	3:36:47	7:52	6	58:21	25	23:39	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	42.00	5:43:30	8:10	6	1:31:32	52	2:40:23	42.00	5:43:30	8:10	6	1:31:32	52	2:40:23