



Detailauswertung

Spangenberg, Rene

Verein: Crossfit
Startnummer: 23

Strecke: 8,00 km
Sprint

Kategorie:
Senioren M35 (35-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:09:30

Geschwindigkeit: 6,91 km/h
Laufleistung: 8:41 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 210 (von 292)

Strecken-Platzierung/Männer: 157 (von 192)

Bestzeit der Strecke: 38:15

Kategorie-Platzierung: 30(von 31)

Bestzeit in der Kategorie: 44:14

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Himmelsleiter +	-	4:07	-	23	2:08	128	2:45	-	4:07	-	23	2:08	128	2:45
Himmelsleiter +	-	5:45	-	29	2:21	150	2:55	-	9:52	-	23	4:29	130	5:40
Nordwand + Dov	-	7:37	-	26	2:36	158	3:12	-	17:29	-	26	7:05	141	8:50
Nordwand + Dov	-	2:28	-	19	0:59	114	1:00	-	19:57	-	26	8:04	141	9:46
Duckmäuser Eins	-	fehlt!	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Duckmäuser Aus	-	23:30	-	29	23:11	156	23:14	-	43:27	-	30	15:12	166	20:23
Pneumant Einstie	-	1:19	-	22	0:51	124	0:58	-	44:46	-	30	13:39	184	21:18
Pneumant Aussti	-	0:15	-	27	0:12	167	0:12	-	45:01	-	32	13:49	192	21:27
Heuschnupfen Ei	-	15:20	-	29	5:24	165	6:36	-	1:00:21	-	31	18:01	188	28:03
Heuschnupfen Ai	-	0:07	-	21	0:02	122	0:03	-	1:00:28	-	32	18:03	190	28:06
Schlammbowle E	-	3:11	-	27	0:59	141	1:16	-	1:03:39	-	32	18:50	189	29:21
Schlammbowle A	-	1:21	-	24	0:46	131	0:47	-	1:05:00	-	32	19:21	191	30:08
Sportplatz Mühlb	8,00	4:30	-	28	0:53	152	1:07	8,00	1:09:30	8:41	30	25:16	157	31:15