



18. Sondershäuser Kristall-Lauf
Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

Detailauswertung

Makarinas, Robert

Verein: Nordhausen
Startnummer: 225

Strecke: 9,40 km
10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

Kategorie:
Männer 30 bis 39 Jahre

Gesamt-Zeit: 35:36

Geschwindigkeit: 15,84 km/h
Laufleistung: 3:47 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 12 (von 373)
Strecken-Platzierung/Männer: 12 (von 286)
Bestzeit der Strecke: 31:07

Kategorie-Platzierung: 7(von 57)
Bestzeit in der Kategorie: 31:07

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Rundenzeit	2,20	7:24	3:21	6	0:22	9	0:22	2,20	7:24	3:21	6	0:22	9	0:22
Rundenzeit	1,80	6:34	3:38	6	0:36	9	0:36	4,00	13:58	3:29	6	0:58	9	0:58
Rundenzeit	1,80	7:01	3:53	7	0:53	10	0:53	5,80	20:59	3:37	6	1:48	9	1:48
Rundenzeit	1,80	7:09	3:58	7	1:06	13	1:06	7,60	28:08	3:42	6	2:54	11	2:54
Ziel	1,80	7:28	4:08	11	1:37	26	7:19	9,40	35:36	3:47	7	4:29	12	4:29