



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

Detailauswertung

Hermann, Rainer

Verein: LAC Rudolstadt
Startnummer: 132

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

Kategorie:
Männer 70 bis 79 Jahre

Gesamt-Zeit: 49:20

Geschwindigkeit: 10,95 km/h
Laufleistung: 5:15 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 151 (von 373)

Strecken-Platzierung/Männer: 134 (von 286)

Bestzeit der Strecke: 31:07

Kategorie-Platzierung: 2(von 6)

Bestzeit in der Kategorie: 43:41

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
Rundenzeit	2,20	11:24	5:10	3	2:10	167	4:22	2,20	11:24	5:10	3	2:10	167	4:22
Rundenzeit	1,80	9:12	5:06	2	0:57	142	3:14	4,00	20:36	5:09	3	3:07	158	7:36
Rundenzeit	1,80	9:24	5:13	2	0:54	136	3:16	5,80	30:00	5:10	3	4:01	150	10:49
Rundenzeit	1,80	9:39	5:21	2	0:48	143	3:36	7,60	39:39	5:13	2	4:49	145	14:25
Ziel	1,80	9:41	5:22	2	0:50	139	9:32	9,40	49:20	5:14	2	5:39	138	18:13