



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

Detailauswertung

Alava-Pons, Angel

Verein: Duisburg  
Startnummer: 3

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

Kategorie:  
Männer 40 bis 49 Jahre

Gesamt-Zeit: 50:30

Geschwindigkeit: 11,17 km/h  
Laufleistung: 5:22 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 164 (von 373)  
Strecken-Platzierung/Männer: 146 (von 286)  
Bestzeit der Strecke: 31:07

Kategorie-Platzierung: 50(von 91)  
Bestzeit in der Kategorie: 33:10

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	12:12	5:32	70	5:02	197	5:10	2,20	12:12	5:32	70	5:02	197	5:10
Rundenzeit	1,80	9:35	5:19	62	3:14	174	3:37	4,00	21:47	5:26	66	8:16	185	8:47
Rundenzeit	1,80	9:49	5:27	58	3:20	164	3:41	5,80	31:36	5:26	65	11:36	181	12:25
Rundenzeit	1,80	9:39	5:21	49	3:01	143	3:36	7,60	41:15	5:25	60	14:37	170	16:01
Ziel	1,80	9:15	5:08	33	2:43	111	9:06	9,40	50:30	5:22	52	17:20	150	19:23