



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

Detailauswertung

Lühring, Ralf

Verein: MTV Müden/Örtze
Startnummer: 219

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

Kategorie:
Männer 40 bis 49 Jahre

Gesamt-Zeit: 51:21

Geschwindigkeit: 10,52 km/h
Laufleistung: 5:28 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 178 (von 373)
Strecken-Platzierung/Männer: 158 (von 286)
Bestzeit der Strecke: 31:07

Kategorie-Platzierung: 57(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	11:57	5:25	65	4:47	184	4:55	2,20	11:57	5:25	65	4:47	184	4:55
Rundenzeit	1,80	9:18	5:10	52	2:57	152	3:20	4,00	21:15	5:18	62	7:44	175	8:15
Rundenzeit	1,80	9:39	5:21	52	3:10	152	3:31	5,80	30:54	5:19	60	10:54	169	11:43
Rundenzeit	1,80	9:48	5:26	54	3:10	154	3:45	7,60	40:42	5:21	57	14:04	164	15:28
Ziel	1,80	10:39	5:55	65	4:07	187	10:30	9,40	51:21	5:27	59	18:11	162	20:14