



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

Detailauswertung

Helming, Volker

Verein: Mücheln
Startnummer: 129

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

Kategorie:
Männer 50 bis 59 Jahre

Gesamt-Zeit: 52:33

Geschwindigkeit: 10,73 km/h
Laufleistung: 5:35 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 203 (von 373)

Strecken-Platzierung/Männer: 175 (von 286)

Bestzeit der Strecke: 31:07

Kategorie-Platzierung: 43(von 80)

Bestzeit in der Kategorie: 36:02

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	12:39	5:45	54	4:50	220	5:37	2,20	12:39	5:45	54	4:50	220	5:37
Rundenzeit	1,80	9:56	5:31	47	3:05	198	3:58	4,00	22:35	5:38	49	7:55	208	9:35
Rundenzeit	1,80	10:06	5:36	46	3:01	180	3:58	5,80	32:41	5:38	49	10:56	200	13:30
Rundenzeit	1,80	10:03	5:35	42	2:56	164	4:00	7,60	42:44	5:37	47	13:43	190	17:30
Ziel	1,80	9:49	5:27	36	9:40	154	9:40	9,40	52:33	5:35	43	16:31	179	21:26