



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

Detailauswertung

Schäfer, Heiko

Verein: Gotha
Startnummer: 306

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

Kategorie:
Männer 40 bis 49 Jahre

Gesamt-Zeit: 53:56

Geschwindigkeit: 10,01 km/h
Laufleistung: 5:44 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 214 (von 373)

Strecken-Platzierung/Männer: 182 (von 286)

Bestzeit der Strecke: 31:07

Kategorie-Platzierung: 63(von 91)

Bestzeit in der Kategorie: 33:10

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	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	9:48	5:26	72	3:27	195	3:50	4,00	22:00	5:30	68	8:29	193	9:00
Rundenzeit	1,80	10:30	5:49	74	4:01	204	4:22	5,80	32:30	5:36	70	12:30	195	13:19
Rundenzeit	1,80	10:53	6:02	74	4:15	211	4:50	7,60	43:23	5:42	69	16:45	194	18:09
Ziel	1,80	10:33	5:51	63	4:01	179	10:24	9,40	53:56	5:44	65	20:46	186	22:49