



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

Detailauswertung

Seidenberg, Rene

Verein: Laufftreff Keyenberg  
Startnummer: 353

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

Kategorie:  
Männer 30 bis 39 Jahre

Gesamt-Zeit: 37:44

Geschwindigkeit: 14,95 km/h  
Laufleistung: 4:01 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 21 (von 373)

Strecken-Platzierung/Männer: 21 (von 286)

Bestzeit der Strecke: 31:07

Kategorie-Platzierung: 11(von 57)

Bestzeit in der Kategorie: 31:07

Kontrolle	Zwischenzeiten							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	7:56	3:36	9	0:54	16	0:54	2,20	7:56	3:36	9	0:54	16	0:54	
Rundenzeit	1,80	7:24	4:06	14	1:26	31	1:26	4,00	15:20	3:50	9	2:20	18	2:20	
Rundenzeit	1,80	7:37	4:13	13	1:29	29	1:29	5,80	22:57	3:57	10	3:46	20	3:46	
Rundenzeit	1,80	7:29	4:09	11	1:26	22	1:26	7,60	30:26	4:00	11	5:12	21	5:12	
Ziel	1,80	7:18	4:03	10	1:27	22	7:09	9,40	37:44	4:00	11	6:37	21	6:37	