



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

Detailauswertung

Gebert, Ralph

Verein: TSV Lippoldsberg
Startnummer: 86

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

Kategorie:
Männer 40 bis 49 Jahre

Gesamt-Zeit: 54:18

Geschwindigkeit: 9,94 km/h
Laufleistung: 5:47 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 221 (von 373)
Strecken-Platzierung/Männer: 188 (von 286)
Bestzeit der Strecke: 31:07

Kategorie-Platzierung: 67(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	12:52	5:50	80	5:42	229	5:50	2,20	12:52	5:50	80	5:42	229	5:50
Rundenzeit	1,80	9:52	5:28	73	3:31	196	3:54	4,00	22:44	5:41	76	9:13	211	9:44
Rundenzeit	1,80	10:15	5:41	69	3:46	190	4:07	5,80	32:59	5:41	75	12:59	204	13:48
Rundenzeit	1,80	10:41	5:56	71	4:03	199	4:38	7,60	43:40	5:44	72	17:02	200	18:26
Ziel	1,80	10:38	5:54	64	4:06	186	10:29	9,40	54:18	5:46	69	21:08	192	23:11