



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

Detailauswertung

Berghoff, Wilfried

Verein: SV Aktiv Bad Westernkotten  
Startnummer: 24

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

Kategorie:  
Männer 60 bis 69 Jahre

Gesamt-Zeit: 54:44

Geschwindigkeit: 9,87 km/h  
Laufleistung: 5:49 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 228 (von 373)

Strecken-Platzierung/Männer: 194 (von 286)

Bestzeit der Strecke: 31:07

Kategorie-Platzierung: 10(von 20)

Bestzeit in der Kategorie: 38:39

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	12:48	5:49	11	4:19	225	5:46	2,20	12:48	5:49	11	4:19	225	5:46
Rundenzeit	1,80	10:19	5:43	10	2:56	218	4:21	4,00	23:07	5:46	10	7:15	223	10:07
Rundenzeit	1,80	10:36	5:53	10	3:01	211	4:28	5,80	33:43	5:48	10	10:16	218	14:32
Rundenzeit	1,80	10:31	5:50	9	2:50	190	4:28	7,60	44:14	5:49	10	13:06	210	19:00
Ziel	1,80	10:30	5:49	9	10:17	176	10:21	9,40	54:44	5:49	11	16:05	198	23:37