



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

Detailauswertung

Bendier, Carsten

Verein: LG Herderweg
Startnummer: 22

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

Kategorie:
Männer 40 bis 49 Jahre

Gesamt-Zeit: 55:54

Geschwindigkeit: 9,66 km/h
Laufleistung: 5:57 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 250 (von 373)

Strecken-Platzierung/Männer: 210 (von 286)

Bestzeit der Strecke: 31:07

Kategorie-Platzierung: 75(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	11:14	5:06	56	4:04	157	4:12	2,20	11:14	5:06	56	4:04	157	4:12
Rundenzeit	1,80	10:08	5:37	78	3:47	209	4:10	4,00	21:22	5:20	64	7:51	178	8:22
Rundenzeit	1,80	11:04	6:08	81	4:35	232	4:56	5,80	32:26	5:35	69	12:26	194	13:15
Rundenzeit	1,80	11:42	6:29	80	5:04	241	5:39	7,60	44:08	5:48	74	17:30	206	18:54
Ziel	1,80	11:46	6:32	74	5:14	227	11:37	9,40	55:54	5:56	77	22:44	214	24:47