



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

Detailauswertung

Semm, Rona

Verein: Rudolstadt
Startnummer: 354

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

Kategorie:
Frauen 30 bis 39 Jahre

Gesamt-Zeit: 56:52

Geschwindigkeit: 9,50 km/h
Laufleistung: 6:03 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 260 (von 373)
Strecken-Platzierung/Frauen: 45 (von 87)
Bestzeit der Strecke: 42:15

Kategorie-Platzierung: 10(von 19)
Bestzeit in der Kategorie: 42:18

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen
Rundenzeit	2,20	12:19	5:35	10	3:51	40	3:51	2,20	12:19	5:35	10	3:51	40	3:51
Rundenzeit	1,80	10:38	5:54	13	3:19	52	3:19	4,00	22:57	5:44	13	7:10	50	7:10
Rundenzeit	1,80	11:20	6:17	13	3:29	54	3:29	5,80	34:17	5:54	11	10:39	49	10:39
Rundenzeit	1,80	11:20	6:17	12	3:16	51	3:16	7,60	45:37	6:00	11	13:55	48	13:55
Ziel	1,80	11:15	6:15	10	3:01	48	3:01	9,40	56:52	6:02	11	28:04	49	28:04