



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

Detailauswertung

Gropengießler, Frank

Verein: Bad Grund  
Startnummer: 103

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

Kategorie:  
Männer 50 bis 59 Jahre

Gesamt-Zeit: 1:01:05

Geschwindigkeit: 8,84 km/h  
Laufleistung: 6:30 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 309 (von 373)  
Strecken-Platzierung/Männer: 248 (von 286)  
Bestzeit der Strecke: 31:07

Kategorie-Platzierung: 67(von 80)  
Bestzeit in der Kategorie: 36:02

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	11:17	5:07	34	3:28	162	4:15	2,20	11:17	5:07	34	3:28	162	4:15
Rundenzeit	1,80	9:18	5:10	37	2:27	152	3:20	4,00	20:35	5:08	35	5:55	156	7:35
Rundenzeit	1,80	9:35	5:19	36	2:30	145	3:27	5,80	30:10	5:12	37	8:25	157	10:59
Rundenzeit	1,80	9:56	5:31	40	2:49	159	3:53	7,60	40:06	5:16	40	11:05	157	14:52
Ziel	1,80	20:59	11:39	78	20:50	272	20:50	9,40	1:01:05	6:29	69	25:03	255	29:58