



19. Sondershäuser Kristall-Lauf  
Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

Detailauswertung

Köster, Henning

Verein: Rot-Weiß Sutthausen eV  
Startnummer: 208

Strecke: 10,50 km  
10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

Kategorie:  
Männer 40 bis 49 Jahre

Gesamt-Zeit: 52:00

Geschwindigkeit: 12,12 km/h  
Laufleistung: 4:57 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 101 (von 389)

Strecken-Platzierung/Männer: 92 (von 301)

Bestzeit der Strecke: 32:58

Kategorie-Platzierung: 26(von 83)

Bestzeit in der Kategorie: 35:18

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	2,10	10:48	5:08	35	3:57	118	4:26	2,10	10:48	5:08	35	3:57	118	4:26
Rundenzeit	2,10	10:00	4:45	29	3:01	104	8:22	4,20	20:48	4:57	30	6:58	104	7:54
Rundenzeit	2,10	10:19	4:54	27	3:12	97	3:39	6,30	31:07	4:56	28	10:10	100	11:33
Rundenzeit	2,10	10:31	5:00	26	3:21	93	3:51	8,40	41:38	4:57	28	13:31	97	15:24
Ziel	2,10	10:22	4:56	24	3:11	96	3:38	10,50	52:00	4:57	26	16:42	92	19:02