



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

Detailauswertung

Hennig, Holger

Verein: TSV Mönchröden  
Startnummer: 160

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

Kategorie:  
Männer 40 bis 49 Jahre

Gesamt-Zeit: 38:29

Geschwindigkeit: 15,59 km/h  
Laufleistung: 3:40 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 7 (von 389)

Strecken-Platzierung/Männer: 7 (von 301)

Bestzeit der Strecke: 32:58

Kategorie-Platzierung: 4(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	7:22	3:30	4	0:31	7	1:00	2,10	7:22	3:30	4	0:31	7	1:00
Rundenzeit	2,10	7:33	3:35	5	0:34	9	5:55	4,20	14:55	3:33	5	1:05	8	2:01
Rundenzeit	2,10	7:44	3:40	4	0:37	7	1:04	6,30	22:39	3:35	4	1:42	7	3:05
Rundenzeit	2,10	7:51	3:44	4	0:41	7	1:11	8,40	30:30	3:37	4	2:23	7	4:16
Ziel	2,10	7:59	3:48	4	0:48	9	1:15	10,50	38:29	3:39	4	3:11	7	5:31