



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

Detailauswertung

Zierdt, Iris

Verein: LAV 07 Bad Harzburg  
Startnummer: 450

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

Kategorie:  
Frauen 40 bis 49 Jahre

Gesamt-Zeit: 53:09

Geschwindigkeit: 11,29 km/h  
Laufleistung: 5:04 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 122 (von 389)

Strecken-Platzierung/Frauen: 14 (von 88)

Bestzeit der Strecke: 45:40

Kategorie-Platzierung: 5(von 22)

Bestzeit in der Kategorie: 48:25

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt			Platz Rückst.			
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen
Rundenzeit	2,10	10:00	4:45	4	1:02	10	1:11	2,10	10:00	4:45	4	1:02	10	1:11
Rundenzeit	2,10	10:08	4:49	5	0:32	14	8:30	4,20	20:08	4:47	4	1:34	10	2:14
Rundenzeit	2,10	10:47	5:08	7	0:58	16	1:33	6,30	30:55	4:54	4	2:32	11	3:40
Rundenzeit	2,10	11:08	5:18	8	1:11	20	1:39	8,40	42:03	5:00	4	3:31	12	5:14
Ziel	2,10	11:06	5:17	8	1:14	21	2:16	10,50	53:09	5:03	5	4:44	14	7:29