



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

Detailauswertung

Heim, Oliver

Verein: LT Speeketze Marbach  
Startnummer: 154

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

Kategorie:  
Männer 40 bis 49 Jahre

Gesamt-Zeit: 55:36

Geschwindigkeit: 10,79 km/h  
Laufleistung: 5:18 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 168 (von 389)  
Strecken-Platzierung/Männer: 146 (von 301)  
Bestzeit der Strecke: 32:58

Kategorie-Platzierung: 35(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	12:16	5:50	53	5:25	195	5:54	2,10	12:16	5:50	53	5:25	195	5:54
Rundenzeit	2,10	10:55	5:11	49	3:56	176	9:17	4,20	23:11	5:31	52	9:21	191	10:17
Rundenzeit	2,10	10:49	5:09	33	3:42	138	4:09	6,30	34:00	5:23	44	13:03	172	14:26
Rundenzeit	2,10	10:54	5:11	31	3:44	121	4:14	8,40	44:54	5:20	40	16:47	160	18:40
Ziel	2,10	10:42	5:05	28	3:31	118	3:58	10,50	55:36	5:17	35	20:18	146	22:38