



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

Detailauswertung

Freise, Hartmut

Verein: LG Solling
Startnummer: 111

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

Kategorie:
Männer 50 bis 59 Jahre

Gesamt-Zeit: 56:25

Geschwindigkeit: 10,64 km/h
Laufleistung: 5:22 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 187 (von 389)

Strecken-Platzierung/Männer: 164 (von 301)

Bestzeit der Strecke: 32:58

Kategorie-Platzierung: 45(von 86)

Bestzeit in der Kategorie: 42:31

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	10:18	4:54	22	2:15	75	3:56	2,10	10:18	4:54	22	2:15	75	3:56
Rundenzeit	2,10	10:39	5:04	38	2:15	149	9:01	4,20	20:57	4:59	30	4:30	112	8:03
Rundenzeit	2,10	11:26	5:26	49	2:49	180	4:46	6,30	32:23	5:08	36	7:18	131	12:49
Rundenzeit	2,10	11:50	5:38	51	3:03	183	5:10	8,40	44:13	5:15	40	10:20	145	17:59
Ziel	2,10	12:12	5:48	58	3:51	210	5:28	10,50	56:25	5:22	45	13:54	164	23:27