



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

Detailauswertung

Selig, Jan

Verein: Kassel  
Startnummer: 368

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

Kategorie:  
Männer 30 bis 39 Jahre

Gesamt-Zeit: 58:14

Geschwindigkeit: 10,82 km/h  
Laufleistung: 5:33 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 205 (von 389)  
Strecken-Platzierung/Männer: 180 (von 301)  
Bestzeit der Strecke: 32:58

Kategorie-Platzierung: 53(von 68)  
Bestzeit in der Kategorie: 32:58

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	11:42	5:34	44	5:20	164	5:20	2,10	11:42	5:34	44	5:20	164	5:20
Rundenzeit	2,10	11:04	5:16	53	4:32	190	9:26	4,20	22:46	5:25	47	9:52	179	9:52
Rundenzeit	2,10	11:36	5:31	52	4:56	189	4:56	6,30	34:22	5:27	54	14:48	188	14:48
Rundenzeit	2,10	12:13	5:49	58	5:33	211	5:33	8,40	46:35	5:32	54	20:21	187	20:21
Ziel	2,10	11:39	5:32	51	4:55	178	4:55	10,50	58:14	5:32	53	25:16	180	25:16