



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

Detailauswertung

Heinrichs, Heiko

Verein: Braunschweig
Startnummer: 156

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

Kategorie:
Männer 50 bis 59 Jahre

Gesamt-Zeit: 1:01:40

Geschwindigkeit: 9,73 km/h
Laufleistung: 5:52 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 262 (von 389)

Strecken-Platzierung/Männer: 224 (von 301)

Bestzeit der Strecke: 32:58

Kategorie-Platzierung: 62(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	13:15	6:18	68	5:12	251	6:53	2,10	13:15	6:18	68	5:12	251	6:53
Rundenzeit	2,10	10:54	5:11	48	2:30	174	9:16	4,20	24:09	5:44	59	7:42	218	11:15
Rundenzeit	2,10	12:11	5:48	61	3:34	219	5:31	6,30	36:20	5:46	58	11:15	218	16:46
Rundenzeit	2,10	12:17	5:50	59	3:30	214	5:37	8,40	48:37	5:47	58	14:44	219	22:23
Ziel	2,10	13:03	6:12	66	4:42	246	6:19	10,50	1:01:40	5:52	62	19:09	224	28:42