



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

Detailauswertung

Bruns, Emil

Verein: SC Langenhagen
Startnummer: 59

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

Kategorie:
Männer 60 bis 69 Jahre

Gesamt-Zeit: 1:05:35

Geschwindigkeit: 9,15 km/h
Laufleistung: 6:15 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 303 (von 389)

Strecken-Platzierung/Männer: 254 (von 301)

Bestzeit der Strecke: 32:58

Kategorie-Platzierung: 17(von 24)

Bestzeit in der Kategorie: 43:40

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt				Platz Rückst.			
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	
Rundenzeit	2,10	12:39	6:01	15	4:09	220	6:17	2,10	12:39	6:01	15	4:09	220	6:17	
Rundenzeit	2,10	12:01	5:43	15	3:28	238	10:23	4,20	24:40	5:52	15	7:37	230	11:46	
Rundenzeit	2,10	13:01	6:11	18	4:13	257	6:21	6,30	37:41	5:58	16	11:50	240	18:07	
Rundenzeit	2,10	13:49	6:34	19	5:01	266	7:09	8,40	51:30	6:07	17	16:51	250	25:16	
Ziel	2,10	14:05	6:42	20	5:04	269	7:21	10,50	1:05:35	6:14	17	21:55	254	32:37	