



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

Detailauswertung

Knoche, Nico

Verein: MT Melsungen  
Startnummer: 199

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

Kategorie:  
Männer 30 bis 39 Jahre

Gesamt-Zeit: 46:20

Geschwindigkeit: 12,95 km/h  
Laufleistung: 4:25 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 31 (von 389)  
Strecken-Platzierung/Männer: 30 (von 301)  
Bestzeit der Strecke: 32:58

Kategorie-Platzierung: 9(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                | 10:33      | 5:01         | 28         | 4:11         | 96           | 4:11           | 2,10          | 10:33       | 5:01          | 28         | 4:11         | 96           | 4:11           |
| Rundenzeit | 2,10                | 9:00       | 4:17         | 12         | 2:28         | 35           | 7:22           | 4,20          | 19:33       | 4:39          | 23         | 6:39         | 70           | 6:39           |
| Rundenzeit | 2,10                | 8:54       | 4:14         | 8          | 2:14         | 21           | 2:14           | 6,30          | 28:27       | 4:30          | 15         | 8:53         | 49           | 8:53           |
| Rundenzeit | 2,10                | 8:53       | 4:13         | 8          | 2:13         | 20           | 2:13           | 8,40          | 37:20       | 4:26          | 9          | 11:06        | 35           | 11:06          |
| Ziel       | 2,10                | 9:00       | 4:17         | 8          | 2:16         | 21           | 2:16           | 10,50         | 46:20       | 4:24          | 9          | 13:22        | 30           | 13:22          |