



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

Detailauswertung

Janke, Steffen

Verein: LAC Langenhagen
Startnummer: 185

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

Kategorie:
Männer 50 bis 59 Jahre

Gesamt-Zeit: 46:34

Geschwindigkeit: 12,88 km/h
Laufleistung: 4:26 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 36 (von 389)

Strecken-Platzierung/Männer: 33 (von 301)

Bestzeit der Strecke: 32:58

Kategorie-Platzierung: 8(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	10:17	4:53	21	2:14	74	3:55	2,10	10:17	4:53	21	2:14	74	3:55
Rundenzeit	2,10	8:53	4:13	6	0:29	28	7:15	4,20	19:10	4:33	14	2:43	55	6:16
Rundenzeit	2,10	9:09	4:21	5	0:32	28	2:29	6,30	28:19	4:29	12	3:14	47	8:45
Rundenzeit	2,10	9:08	4:20	4	0:21	21	2:28	8,40	37:27	4:27	10	3:34	38	11:13
Ziel	2,10	9:07	4:20	6	0:46	26	2:23	10,50	46:34	4:26	8	4:03	33	13:36