



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

Detailauswertung

Nowak, René

Verein: Bad Liebenzell
Startnummer: 284

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

Kategorie:
Männer 30 bis 39 Jahre

Gesamt-Zeit: 49:56

Geschwindigkeit: 12,02 km/h
Laufleistung: 4:46 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 76 (von 389)
Strecken-Platzierung/Männer: 68 (von 301)
Bestzeit der Strecke: 32:58

Kategorie-Platzierung: 24(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	10:20	4:55	22	3:58	77	3:58	2,10	10:20	4:55	22	3:58	77	3:58
Rundenzeit	2,10	9:12	4:22	17	2:40	51	7:34	4,20	19:32	4:39	22	6:38	68	6:38
Rundenzeit	2,10	9:54	4:42	22	3:14	65	3:14	6,30	29:26	4:40	22	9:52	68	9:52
Rundenzeit	2,10	10:29	4:59	30	3:49	88	3:49	8,40	39:55	4:45	23	13:41	70	13:41
Ziel	2,10	10:01	4:46	22	3:17	67	3:17	10,50	49:56	4:45	24	16:58	68	16:58