



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

Detailauswertung

Friedrich, Jens

Verein: Hannover Runners
Startnummer: 115

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

Kategorie:
Männer 30 bis 39 Jahre

Gesamt-Zeit: 49:49

Geschwindigkeit: 12,04 km/h
Laufleistung: 4:44 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 74 (von 389)
Strecken-Platzierung/Männer: 66 (von 301)
Bestzeit der Strecke: 32:58

Kategorie-Platzierung: 22(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	9:07	4:20	15	2:35	47	7:29	4,20	19:27	4:37	21	6:33	65	6:33
Rundenzeit	2,10	9:36	4:34	17	2:56	52	2:56	6,30	29:03	4:36	19	9:29	59	9:29
Rundenzeit	2,10	10:18	4:54	26	3:38	76	3:38	8,40	39:21	4:41	20	13:07	62	13:07
Ziel	2,10	10:28	4:59	35	3:44	102	3:44	10,50	49:49	4:44	22	16:51	66	16:51