



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

Detailauswertung

Ristau, Jörg

Verein: Rhede
Startnummer: 320

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

Kategorie:
Männer 40 bis 49 Jahre

Gesamt-Zeit: 50:42

Geschwindigkeit: 11,83 km/h
Laufleistung: 4:50 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 86 (von 389)
Strecken-Platzierung/Männer: 77 (von 301)
Bestzeit der Strecke: 32:58

Kategorie-Platzierung: 23(von 83)
Bestzeit in der Kategorie: 35:18

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	10:40	5:04	31	3:49	108	4:18	2,10	10:40	5:04	31	3:49	108	4:18
Rundenzeit	2,10	9:51	4:41	26	2:52	91	8:13	4,20	20:31	4:53	27	6:41	96	7:37
Rundenzeit	2,10	10:00	4:45	22	2:53	76	3:20	6,30	30:31	4:50	24	9:34	85	10:57
Rundenzeit	2,10	10:12	4:51	21	3:02	69	3:32	8,40	40:43	4:50	23	12:36	79	14:29
Ziel	2,10	9:59	4:45	18	2:48	65	3:15	10,50	50:42	4:49	23	15:24	77	17:44