



18. Sondershäuser Kristall-Lauf  
Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

evaluación detallada

Ittershagen, Yvonne

Asociación: 1. Eichsefelder Sportclub  
Dorsal: 266

recorrido: 9.40 km  
10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

categoría:  
Frauen 30 bis 39 Jahre

tiempo total: 48:02

velocidad: 11.24 km/h  
rendimiento en carrera: 5:07 min/km

posición en el recorrido/Total: 126 (de 373)  
posición en el recorrido/Women: 11 (de 87)  
mejor tiempo del recorrido: 42:15

posición en la categoría: 3(de 19)  
mejor tiempo en la categoría: 42:18

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score				Total score						
				posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women
Rundenzeit	2.20	8:28	3:50	1	-	1	-	2.20	8:28	3:50	1	-	1	-
Rundenzeit	1.80	7:19	4:03	1	-	1	-	4.00	15:47	3:56	1	-	1	-
Rundenzeit	1.80	7:51	4:21	1	-	1	-	5.80	23:38	4:04	1	-	1	-
Rundenzeit	1.80	8:04	4:28	1	-	1	-	7.60	31:42	4:10	1	-	1	-
meta	1.80	16:20	9:04	19	8:06	78	8:06	9.40	48:02	5:06	4	19:14	15	19:14