



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

evaluación detallada

Wingender, Gerhard

Asociación: Handball Club Neuwied
Dorsal: 416

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

categoría:
Männer 50 bis 59 Jahre

tiempo total: 48:31

velocidad: 11.13 km/h
rendimiento en carrera: 5:10 min/km

posición en el recorrido/Total: 136 (de 373)
posición en el recorrido/Men: 123 (de 286)
mejor tiempo del recorrido: 31:07

posición en la categoría: 29(de 80)
mejor tiempo en la categoría: 36:02

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
Rundenzeit	2.20	11:10	5:04	31	3:21	154	4:08	2.20	11:10	5:04	31	3:21	154	4:08
Rundenzeit	1.80	8:48	4:53	24	1:57	118	2:50	4.00	19:58	4:59	29	5:18	138	6:58
Rundenzeit	1.80	9:12	5:06	27	2:07	120	3:04	5.80	29:10	5:01	29	7:25	131	9:59
Rundenzeit	1.80	9:40	5:22	37	2:33	147	3:37	7.60	38:50	5:06	32	9:49	132	13:36
meta	1.80	9:41	5:22	34	9:32	139	9:32	9.40	48:31	5:09	29	12:29	127	17:24