



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

evaluación detallada

Lühring, Ralf

Asociación: MTV Müden/Örtze  
Dorsal: 219

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

categoría:  
Männer 40 bis 49 Jahre

tiempo total: 51:21

velocidad: 10.52 km/h  
rendimiento en carrera: 5:28 min/km

posición en el recorrido/Total: 178 (de 373)  
posición en el recorrido/Men: 158 (de 286)  
mejor tiempo del recorrido: 31:07

posición en la categoría: 57(de 91)  
mejor tiempo en la categoría: 33:10

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso categoría	retraso Men	retraso Men	
Rundenzeit	2.20	11:57	5:25	65	4:47	184	4:55	2.20	11:57	5:25	65	4:47	184	4:55
Rundenzeit	1.80	9:18	5:10	52	2:57	152	3:20	4.00	21:15	5:18	62	7:44	175	8:15
Rundenzeit	1.80	9:39	5:21	52	3:10	152	3:31	5.80	30:54	5:19	60	10:54	169	11:43
Rundenzeit	1.80	9:48	5:26	54	3:10	154	3:45	7.60	40:42	5:21	57	14:04	164	15:28
meta	1.80	10:39	5:55	65	4:07	187	10:30	9.40	51:21	5:27	59	18:11	162	20:14