



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

evaluación detallada

Seidenberg, Rene

Asociación: Lauftreff Keyenberg
Dorsal: 353

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

categoría:
Männer 30 bis 39 Jahre

tiempo total: 37:44

velocidad: 14.31 km/h
rendimiento en carrera: 4:01 min/km

posición en el recorrido/Total: 21 (de 373)
posición en el recorrido/Men: 21 (de 286)
mejor tiempo del recorrido: 31:07

posición en la categoría: 11(de 57)
mejor tiempo en la categoría: 31:07

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	Men	Men	Men				Men			
Rundenzeit	2.20	7:56	3:36	9	0:54	16	0:54	2.20	7:56	3:36	9	0:54	16	0:54
Rundenzeit	1.80	7:24	4:06	14	1:26	31	1:26	4.00	15:20	3:50	9	2:20	18	2:20
Rundenzeit	1.80	7:37	4:13	13	1:29	29	1:29	5.80	22:57	3:57	10	3:46	20	3:46
Rundenzeit	1.80	7:29	4:09	11	1:26	22	1:26	7.60	30:26	4:00	11	5:12	21	5:12
meta	1.80	7:18	4:03	10	1:27	22	7:09	9.40	37:44	4:00	11	6:37	21	6:37