



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

evaluación detallada

**Bendier, Carsten**

Asociación: LG Herderweg  
Dorsal: 22

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

categoría:  
Männer 40 bis 49 Jahre

tiempo total: 55:54

velocidad: 10.09 km/h  
rendimiento en carrera: 5:57 min/km

posición en el recorrido/Total: 250 (de 373)  
posición en el recorrido/Men: 210 (de 286)  
mejor tiempo del recorrido: 31:07

posición en la categoría: 75(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	posición	retraso	posición	Total	Total	Total	posición	retraso	posición	retraso
			retraso	posición	retraso	posición	km	tiempo	min/km	retraso	posición	retraso	posición	retraso
Rundenzeit	2.20	11:14	5:06	56	4:04	157	4:12	2.20	11:14	5:06	56	4:04	157	4:12
Rundenzeit	1.80	10:08	5:37	78	3:47	209	4:10	4.00	21:22	5:20	64	7:51	178	8:22
Rundenzeit	1.80	11:04	6:08	81	4:35	232	4:56	5.80	32:26	5:35	69	12:26	194	13:15
Rundenzeit	1.80	11:42	6:29	80	5:04	241	5:39	7.60	44:08	5:48	74	17:30	206	18:54
meta	1.80	11:46	6:32	74	5:14	227	11:37	9.40	55:54	5:56	77	22:44	214	24:47