



19. Sondershäuser Kristall-Lauf
Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

evaluación detallada

Zierdt, Iris

Asociación: LAV 07 Bad Harzburg
Dorsal: 450

recorrido: 10.50 km
10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

categoría:
Frauen 40 bis 49 Jahre

tiempo total: 53:09

velocidad: 11.29 km/h
rendimiento en carrera: 5:04 min/km

posición en el recorrido/Total: 122 (de 389)
posición en el recorrido/Women: 14 (de 88)
mejor tiempo del recorrido: 45:40

posición en la categoría: 5(de 22)
mejor tiempo en la categoría: 48:25

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	2.10	10:00	4:45	4	1:02	10	1:11	2.10	10:00	4:45	4	1:02	10	1:11
Rundenzeit	2.10	10:08	4:49	5	0:32	14	8:30	4.20	20:08	4:47	4	1:34	10	2:14
Rundenzeit	2.10	10:47	5:08	7	0:58	16	1:33	6.30	30:55	4:54	4	2:32	11	3:40
Rundenzeit	2.10	11:08	5:18	8	1:11	20	1:39	8.40	42:03	5:00	4	3:31	12	5:14
meta	2.10	11:06	5:17	8	1:14	21	2:16	10.50	53:09	5:03	5	4:44	14	7:29