



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

## evaluación detallada

**Lange, Heiko**

Asociación: Lauffreunde Zimmermann  
Dorsal: 226

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

categoría:  
Männer 50 bis 59 Jahre

tiempo total: 53:53

velocidad: 11.14 km/h  
rendimiento en carrera: 5:08 min/km

posición en el recorrido/Total: 135 (de 389)  
posición en el recorrido/Men: 119 (de 301)  
mejor tiempo del recorrido: 32:58

posición en la categoría: 32(de 86)  
mejor tiempo en la categoría: 42:31

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men	Total Men
				retraso	posición	Men				retraso	posición	Men		
Rundenzeit	2.10	11:17	5:22	40	3:14	143	2.10	11:17	5:22	40	3:14	143	4:55	
Rundenzeit	2.10	10:12	4:51	31	1:48	121	4.20	21:29	5:06	36	5:02	132	8:35	
Rundenzeit	2.10	10:47	5:08	37	2:10	136	6.30	32:16	5:07	35	7:11	128	12:42	
Rundenzeit	2.10	10:57	5:12	32	2:10	126	8.40	43:13	5:08	32	9:20	121	16:59	
meta	2.10	10:40	5:04	27	2:19	112	10.50	53:53	5:07	32	11:22	119	20:55	