



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

evaluación detallada

Friedrich, Jens

Asociación: Hannover Runners  
Dorsal: 115

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

categoría:  
Männer 30 bis 39 Jahre

tiempo total: 49:49

velocidad: 12.04 km/h  
rendimiento en carrera: 4:44 min/km

posición en el recorrido/Total: 74 (de 389)  
posición en el recorrido/Men: 66 (de 301)  
mejor tiempo del recorrido: 32:58

posición en la categoría: 22(de 68)  
mejor tiempo en la categoría: 32:58

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición retraso Men		
Rundenzeit	2.10	10:20	4:55	22	3:58	77	3:58	2.10	10:20	4:55	22	3:58	77	3:58
Rundenzeit	2.10	9:07	4:20	15	2:35	47	7:29	4.20	19:27	4:37	21	6:33	65	6:33
Rundenzeit	2.10	9:36	4:34	17	2:56	52	2:56	6.30	29:03	4:36	19	9:29	59	9:29
Rundenzeit	2.10	10:18	4:54	26	3:38	76	3:38	8.40	39:21	4:41	20	13:07	62	13:07
meta	2.10	10:28	4:59	35	3:44	102	3:44	10.50	49:49	4:44	22	16:51	66	16:51