



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

Exploitation détaillée

Lühring, Ralf

Association: MTV Müden/Örtze
Dossard: 219

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

Catégorie:
Männer 40 bis 49 Jahre

Temps total: 51:21

Vitesse: 10.52 km/h
Kilométrage: 5:28 min/km

Place par parcours/Total: 178 (de 373)
Place par parcours/Hommes: 158 (de 286)
Meilleur temps dans le parcours: 31:07

Place par catégorie: 57(de 91)
Meilleur temps dans la catégorie: 33:10

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape				Etape				Total		Total		Total	
	km	Temps	min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	km	Temps	min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm		
Rundenzeit	2.20	11:57	5:25	65	4:47	184	4:55	2.20	11:57	5:25	65	4:47	184	4:55		
Rundenzeit	1.80	9:18	5:10	52	2:57	152	3:20	4.00	21:15	5:18	62	7:44	175	8:15		
Rundenzeit	1.80	9:39	5:21	52	3:10	152	3:31	5.80	30:54	5:19	60	10:54	169	11:43		
Rundenzeit	1.80	9:48	5:26	54	3:10	154	3:45	7.60	40:42	5:21	57	14:04	164	15:28		
Arrivée	1.80	10:39	5:55	65	4:07	187	10:30	9.40	51:21	5:27	59	18:11	162	20:14		