



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

Exploitation détaillée

Seidenberg, Rene

Association: Laufftreff Keyenberg  
Dossard: 353

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

Catégorie:  
Männer 30 bis 39 Jahre

Temps total: 37:44

Vitesse: 14.31 km/h  
Kilométrage: 4:01 min/km

Place par parcours/Total: 21 (de 373)  
Place par parcours/Hommes: 21 (de 286)  
Meilleur temps dans le parcours: 31:07

Place par catégorie: 11(de 57)  
Meilleur temps dans la catégorie: 31:07

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	
Rundenzeit	2.20	7:56	3:36	9	0:54	16	0:54	2.20	7:56	3:36	9	0:54	16	0:54	
Rundenzeit	1.80	7:24	4:06	14	1:26	31	1:26	4.00	15:20	3:50	9	2:20	18	2:20	
Rundenzeit	1.80	7:37	4:13	13	1:29	29	1:29	5.80	22:57	3:57	10	3:46	20	3:46	
Rundenzeit	1.80	7:29	4:09	11	1:26	22	1:26	7.60	30:26	4:00	11	5:12	21	5:12	
Arrivée	1.80	7:18	4:03	10	1:27	22	7:09	9.40	37:44	4:00	11	6:37	21	6:37	