



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

Exploitation détaillée

Lange, Heiko

Association: Lauffreunde Zimmermann
Dossard: 226

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

Catégorie:
Männer 50 bis 59 Jahre

Temps total: 53:53

Vitesse: 11.14 km/h
Kilométrage: 5:08 min/km

Place par parcours/Total: 135 (de 389)
Place par parcours/Hommes: 119 (de 301)

Meilleur temps dans le parcours: 32:58

Place par catégorie: 32(de 86)

Meilleur temps dans la catégorie: 42:31

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Résultats d'étape							Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Rundenzeit	2.10	11:17	5:22	40	3:14	143	4:55	2.10	11:17	5:22	40	3:14	143	4:55
Rundenzeit	2.10	10:12	4:51	31	1:48	121	8:34	4.20	21:29	5:06	36	5:02	132	8:35
Rundenzeit	2.10	10:47	5:08	37	2:10	136	4:07	6.30	32:16	5:07	35	7:11	128	12:42
Rundenzeit	2.10	10:57	5:12	32	2:10	126	4:17	8.40	43:13	5:08	32	9:20	121	16:59
Arrivée	2.10	10:40	5:04	27	2:19	112	3:56	10.50	53:53	5:07	32	11:22	119	20:55