



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

## Exploitation détaillée

**Seidenberg, René**

Association: Laufftreff Keyenberg  
Dossard: 367

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

Catégorie:  
Männer 30 bis 39 Jahre

Temps total: 41:44

Vitesse: 14.38 km/h  
Kilométrage: 3:58 min/km

Place par parcours/Total: 12 (de 389)  
Place par parcours/Hommes: 12 (de 301)  
Meilleur temps dans le parcours: 32:58

Place par catégorie: 6(de 68)  
Meilleur temps dans la catégorie: 32:58

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard	
	km	Temps	min/km	catg.	catg.Homme	catg.Homme	catg.Homme	catg.Homme	catg.Homme	catg.Homme	catg.Homme	catg.Homme	catg.Homme	catg.Homme	catg.Homme	catg.Homme	catg.Homme	catg.Homme	catg.Homme	catg.Homme	catg.Homme	catg.Homme	catg.Homme	
Rundenzeit	2.10	7:29	3:33	4	1:07	9	1:07	2.10	7:29	3:33	4	1:07	9	1:07	2.10	7:29	3:33	4	1:07	9	1:07	9	1:07	
Rundenzeit	2.10	8:21	3:58	7	1:49	15	6:43	4.20	15:50	3:46	5	2:56	10	2:56	4.20	15:50	3:46	5	2:56	10	2:56	10	2:56	
Rundenzeit	2.10	8:48	4:11	7	2:08	17	2:08	6.30	24:38	3:54	6	5:04	13	5:04	6.30	24:38	3:54	6	5:04	13	5:04	13	5:04	
Rundenzeit	2.10	8:41	4:08	6	2:01	13	2:01	8.40	33:19	3:57	6	7:05	13	7:05	8.40	33:19	3:57	6	7:05	13	7:05	13	7:05	
Arrivée	2.10	8:25	4:00	6	1:41	13	1:41	10.50	41:44	3:58	6	8:46	12	8:46	10.50	41:44	3:58	6	8:46	12	8:46	12	8:46	