



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

Exploitation détaillée

Heim, Oliver

Association: LT Speeketze Marbach  
Dossard: 154

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

Catégorie:  
Männer 40 bis 49 Jahre

Temps total: 55:36

Vitesse: 11.33 km/h  
Kilométrage: 5:18 min/km

Place par parcours/Total: 168 (de 389)  
Place par parcours/Hommes: 146 (de 301)

Meilleur temps dans le parcours: 32:58

Place par catégorie: 35(de 83)

Meilleur temps dans la catégorie: 35:18

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Temps intermédiaires				Résultats d'étape				Résultat total					
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Hommes	Retard Hommes
Rundenzeit	2.10	12:16	5:50	53	5:25	195	5:54	2.10	12:16	5:50	53	5:25	195	5:54
Rundenzeit	2.10	10:55	5:11	49	3:56	176	9:17	4.20	23:11	5:31	52	9:21	191	10:17
Rundenzeit	2.10	10:49	5:09	33	3:42	138	4:09	6.30	34:00	5:23	44	13:03	172	14:26
Rundenzeit	2.10	10:54	5:11	31	3:44	121	4:14	8.40	44:54	5:20	40	16:47	160	18:40
Arrivée	2.10	10:42	5:05	28	3:31	118	3:58	10.50	55:36	5:17	35	20:18	146	22:38