



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

## Exploitation détaillée

**Nowak, René**

Association: Bad Liebenzell  
Dossard: 284

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

Catégorie:  
Männer 30 bis 39 Jahre

Temps total: 49:56

Vitesse: 12.62 km/h  
Kilométrage: 4:46 min/km

Place par parcours/Total: 76 (de 389)  
Place par parcours/Hommes: 68 (de 301)  
Meilleur temps dans le parcours: 32:58

Place par catégorie: 24(de 68)  
Meilleur temps dans la catégorie: 32:58

### 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 Hommes | Retard Hommes | Total km       | Total Temps | Total min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Hommes | Retard Hommes |
| Rundenzeit | 2.10              | 10:20       | 4:55         | 22          | 3:58         | 77           | 3:58          | 2.10           | 10:20       | 4:55         | 22          | 3:58         | 77           | 3:58          |
| Rundenzeit | 2.10              | 9:12        | 4:22         | 17          | 2:40         | 51           | 7:34          | 4.20           | 19:32       | 4:39         | 22          | 6:38         | 68           | 6:38          |
| Rundenzeit | 2.10              | 9:54        | 4:42         | 22          | 3:14         | 65           | 3:14          | 6.30           | 29:26       | 4:40         | 22          | 9:52         | 68           | 9:52          |
| Rundenzeit | 2.10              | 10:29       | 4:59         | 30          | 3:49         | 88           | 3:49          | 8.40           | 39:55       | 4:45         | 23          | 13:41        | 70           | 13:41         |
| Arrivée    | 2.10              | 10:01       | 4:46         | 22          | 3:17         | 67           | 3:17          | 10.50          | 49:56       | 4:45         | 24          | 16:58        | 68           | 16:58         |