



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

Exploitation détaillée

Friedrich, Jens

Association: Hannover Runners
Dossard: 115

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

Catégorie:
Männer 30 bis 39 Jahre

Temps total: 49:49

Vitesse: 12.04 km/h
Kilométrage: 4:44 min/km

Place par parcours/Total: 74 (de 389)
Place par parcours/Hommes: 66 (de 301)
Meilleur temps dans le parcours: 32:58

Place par catégorie: 22(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	9:07	4:20	15	2:35	47	7:29	4.20	19:27	4:37	21	6:33	65	6:33
Rundenzeit	2.10	9:36	4:34	17	2:56	52	2:56	6.30	29:03	4:36	19	9:29	59	9:29
Rundenzeit	2.10	10:18	4:54	26	3:38	76	3:38	8.40	39:21	4:41	20	13:07	62	13:07
Arrivée	2.10	10:28	4:59	35	3:44	102	3:44	10.50	49:49	4:44	22	16:51	66	16:51