



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

Exploitation détaillée

Ristau, Jörg

Association: Rhede
Dossard: 320

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

Catégorie:
Männer 40 bis 49 Jahre

Temps total: 50:42

Vitesse: 11.83 km/h
Kilométrage: 4:50 min/km

Place par parcours/Total: 86 (de 389)
Place par parcours/Hommes: 77 (de 301)
Meilleur temps dans le parcours: 32:58

Place par catégorie: 23(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 Homm	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Rundenzeit	2.10	10:40	5:04	31	3:49	108	4:18	2.10	10:40	5:04	31	3:49	108	4:18
Rundenzeit	2.10	9:51	4:41	26	2:52	91	8:13	4.20	20:31	4:53	27	6:41	96	7:37
Rundenzeit	2.10	10:00	4:45	22	2:53	76	3:20	6.30	30:31	4:50	24	9:34	85	10:57
Rundenzeit	2.10	10:12	4:51	21	3:02	69	3:32	8.40	40:43	4:50	23	12:36	79	14:29
Arrivée	2.10	9:59	4:45	18	2:48	65	3:15	10.50	50:42	4:49	23	15:24	77	17:44