



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

Detalizēti rezultāti

Zierdt, Iris

Klubs: LAV 07 Bad Harzburg
Numurs: 450

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

Grupa:
Frauen 40 bis 49 Jahre

Kopējais laiks: 53:09

Ātrums: 11.85 km/h
Skrējiena izpildījums: 5:04 min/km

Vieta distancē/Kopā: 122 (no 389)
Vieta distancē/Sievietes: 14 (no 88)
Distances labākais laiks: 45:40

Vieta grupā: 5(no 22)
Grupas labākais laiks: 48:25

Vidējie laiki

Posma rezultāts

Kopējais rezultāts

Kontrolpunkts	Posma rezultāts			Kopējais rezultāts									
	Posma km	Posma Laiks	Posma min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	
Rundenzeit	2.10	10:00	4:45	4	1:02	10	2.10	10:00	4:45	4	1:02	10	1:11
Rundenzeit	2.10	10:08	4:49	5	0:32	14	4.20	20:08	4:47	4	1:34	10	2:14
Rundenzeit	2.10	10:47	5:08	7	0:58	16	6.30	30:55	4:54	4	2:32	11	3:40
Rundenzeit	2.10	11:08	5:18	8	1:11	20	8.40	42:03	5:00	4	3:31	12	5:14
finišs	2.10	11:06	5:17	8	1:14	21	10.50	53:09	5:03	5	4:44	14	7:29