



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

**Simon, Torsten**

□□: Stichtag & Blumenparadies  
 □□: 369

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

□□□□:  
 Männer 30 bis 39 Jahre

□□□: 51:13

□□: 11.71 km/h  
 □□□□: 4:53 min/km

□□□□□/□□□: 93 (of 389)

□□□□□/□: 84 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 28(of 68)

□□□□□□□: 32:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	9:22	4:27	10	3:00	34	3:00	2.10	9:22	4:27	10	3:00	34	3:00
Rundenzeit	2.10	9:57	4:44	36	3:25	98	8:19	4.20	19:19	4:35	19	6:25	60	6:25
Rundenzeit	2.10	10:37	5:03	39	3:57	118	3:57	6.30	29:56	4:45	25	10:22	75	10:22
Rundenzeit	2.10	10:47	5:08	36	4:07	111	4:07	8.40	40:43	4:50	26	14:29	79	14:29
□□	2.10	10:30	5:00	36	3:46	104	3:46	10.50	51:13	4:52	28	18:15	84	18:15