



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Freitag, Florian

□□: Lautertal

□□: 112

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 30 bis 39 Jahre

□□□: 51:35

□□: 11.63 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 97 (of 389)

□□□□□/□: 88 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 30(of 68)

□□□□□□□: 32:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	13:30	6:25	65	7:08	256	7:08	2.10	13:30	6:25	65	7:08	256	7:08
Rundenzeit	2.10	9:05	4:19	14	2:33	44	7:27	4.20	22:35	5:22	45	9:41	171	9:41
Rundenzeit	2.10	9:34	4:33	16	2:54	51	2:54	6.30	32:09	5:06	40	12:35	122	12:35
Rundenzeit	2.10	9:55	4:43	17	3:15	53	3:15	8.40	42:04	5:00	35	15:50	101	15:50
□□	2.10	9:31	4:31	14	2:47	39	2:47	10.50	51:35	4:54	30	18:37	88	18:37