



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Köster, Henning

□□: Rot-Weiß Sutthausen eV
 □□: 208

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

□□□□:
 Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 52:00

□□: 11.54 km/h
 □□□□: 4:57 min/km

□□□□□/□□□: 101 (of 389)

□□□□□/□: 92 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 26(of 83)

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	10:48	5:08	35	3:57	118	4:26	2.10	10:48	5:08	35	3:57	118	4:26
Rundenzeit	2.10	10:00	4:45	29	3:01	104	8:22	4.20	20:48	4:57	30	6:58	104	7:54
Rundenzeit	2.10	10:19	4:54	27	3:12	97	3:39	6.30	31:07	4:56	28	10:10	100	11:33
Rundenzeit	2.10	10:31	5:00	26	3:21	93	3:51	8.40	41:38	4:57	28	13:31	97	15:24
□□	2.10	10:22	4:56	24	3:11	96	3:38	10.50	52:00	4:57	26	16:42	92	19:02