



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

**Köster, Henning**

□□□: 52:00

□□: Rot-Weiß Sutthausen eV

□□: 11.54 km/h

□□: 208

□□□□: 4:57 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 101 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 92 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 26(of 83)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

| □□□        | □□   | □□    | □□     | □□ | □□   | □□  | □□   | □□□   | □□□   | □□□    | □□ | □□    | □□  | □□    |
|------------|------|-------|--------|----|------|-----|------|-------|-------|--------|----|-------|-----|-------|
|            | km   | □□    | min/km | -  | -    | □   | □    | 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 |