



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Linzmayer, Markus

□□□: 38:08

□□: af-personal-training

□□: 15.73 km/h

□□: 238

□□□□: 3:38 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 6 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 6 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 3(of 83)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	7:22	3:30	4	0:31	7	1:00	2.10	7:22	3:30	4	0:31	7	1:00
Rundenzeit	2.10	7:32	3:35	4	0:33	8	5:54	4.20	14:54	3:32	4	1:04	7	2:00
Rundenzeit	2.10	7:46	3:41	5	0:39	8	1:06	6.30	22:40	3:35	5	1:43	8	3:06
Rundenzeit	2.10	7:50	3:43	3	0:40	6	1:10	8.40	30:30	3:37	4	2:23	7	4:16
□□	2.10	7:38	3:38	3	0:27	7	0:54	10.50	38:08	3:37	3	2:50	6	5:10