



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Wisniewski, Ulf

□□: I run for life

□□: 440

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 30 bis 39 Jahre

□□□: 52:06

□□: 11.52 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 105 (of 389)

□□□□□/□: 96 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 34(of 68)

□□□□□□□: 32:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	10:25	4:57	24	4:03	83	4:03	2.10	10:25	4:57	24	4:03	83	4:03	
Rundenzeit	2.10	9:39	4:35	28	3:07	81	8:01	4.20	20:04	4:46	25	7:10	80	7:10	
Rundenzeit	2.10	10:17	4:53	30	3:37	91	3:37	6.30	30:21	4:49	27	10:47	82	10:47	
Rundenzeit	2.10	10:45	5:07	35	4:05	107	4:05	8.40	41:06	4:53	29	14:52	86	14:52	
□□	2.10	11:00	5:14	43	4:16	134	4:16	10.50	52:06	4:57	34	19:08	96	19:08	