



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Heidenreich, Patrik

□□□: 52:18

□□: Stapelläufer

□□: 11.47 km/h

□□: 153

□□□□: 4:59 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 109 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 99 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 35(of 68)

Männer 30 bis 39 Jahre

□□□□□□□: 32:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	10:56	5:12	34	4:34	126	4:34	2.10	10:56	5:12	34	4:34	126	4:34	
Rundenzeit	2.10	9:51	4:41	34	3:19	91	8:13	4.20	20:47	4:56	32	7:53	102	7:53	
Rundenzeit	2.10	10:27	4:58	36	3:47	106	3:47	6.30	31:14	4:57	33	11:40	101	11:40	
Rundenzeit	2.10	10:37	5:03	33	3:57	100	3:57	8.40	41:51	4:58	34	15:37	100	15:37	
□□	2.10	10:27	4:58	33	3:43	100	3:43	10.50	52:18	4:58	35	19:20	99	19:20	