



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Lokajczyk, Thomas

□□: SG Stern Hamburg

□□: 242

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□: 52:21

□□: 11.46 km/h

□□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 110 (of 389)

□□□□□/□: 100 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 21(of 86)

□□□□□□□: 42:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	10:51	5:09	32	2:48	119	4:29	2.10	10:51	5:09	32	2:48	119	4:29
Rundenzeit	2.10	9:57	4:44	20	1:33	98	8:19	4.20	20:48	4:57	28	4:21	104	7:54
Rundenzeit	2.10	10:13	4:51	21	1:36	87	3:33	6.30	31:01	4:55	24	5:56	98	11:27
Rundenzeit	2.10	11:09	5:18	36	2:22	139	4:29	8.40	42:10	5:01	24	8:17	103	15:56
□□	2.10	10:11	4:50	20	1:50	82	3:27	10.50	52:21	4:59	21	9:50	100	19:23