



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Barlsen, Holger

□□: SC Langenhagen

□□: 11

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□: 53:05

□□: 11.30 km/h

□□□□: 5:04 min/km

□□□□□/□□□: 121 (of 389)

□□□□□/□: 108 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 27(of 86)

□□□□□□□: 42:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	10:21	4:55	23	2:18	80	3:59	2.10	10:21	4:55	23	2:18	80	3:59
Rundenzeit	2.10	9:23	4:28	16	0:59	65	7:45	4.20	19:44	4:41	19	3:17	73	6:50
Rundenzeit	2.10	10:23	4:56	24	1:46	103	3:43	6.30	30:07	4:46	18	5:02	76	10:33
Rundenzeit	2.10	11:21	5:24	39	2:34	154	4:41	8.40	41:28	4:56	20	7:35	92	15:14
□□	2.10	11:37	5:31	47	3:16	175	4:53	10.50	53:05	5:03	27	10:34	108	20:07