



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Zierdt, Iris

□□: LAV 07 Bad Harzburg

□□: 450

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Frauen 40 bis 49 Jahre

□□□: 53:09

□□: 11.29 km/h

□□□□: 5:04 min/km

□□□□□/□□□: 122 (of 389)

□□□□□/□: 14 (of 88)

□□□□□□: 45:40

□□□□□: 5(of 22)

□□□□□□□: 48:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	10:00	4:45	4	1:02	10	1:11	2.10	10:00	4:45	4	1:02	10	1:11	
Rundenzeit	2.10	10:08	4:49	5	0:32	14	8:30	4.20	20:08	4:47	4	1:34	10	2:14	
Rundenzeit	2.10	10:47	5:08	7	0:58	16	1:33	6.30	30:55	4:54	4	2:32	11	3:40	
Rundenzeit	2.10	11:08	5:18	8	1:11	20	1:39	8.40	42:03	5:00	4	3:31	12	5:14	
□□	2.10	11:06	5:17	8	1:14	21	2:16	10.50	53:09	5:03	5	4:44	14	7:29	