



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Hinz, Matthias

□□□: 53:33

□□: Oschersleben

□□: 11.20 km/h

□□: 165

□□□□: 5:06 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 126 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 112 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 28(of 83)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| Rundenzeit | 2.10 | 11:25 | 5:26 | 42 | 4:34 | 152 | 5:03 | 2.10 | 11:25 | 5:26 | 42 | 4:34 | 152 | 5:03 |
| Rundenzeit | 2.10 | 9:59 | 4:45 | 28 | 3:00 | 102 | 8:21 | 4.20 | 21:24 | 5:05 | 33 | 7:34 | 126 | 8:30 |
| Rundenzeit | 2.10 | 10:22 | 4:56 | 29 | 3:15 | 102 | 3:42 | 6.30 | 31:46 | 5:02 | 30 | 10:49 | 115 | 12:12 |
| Rundenzeit | 2.10 | 10:47 | 5:08 | 29 | 3:37 | 111 | 4:07 | 8.40 | 42:33 | 5:03 | 29 | 14:26 | 111 | 16:19 |
| □□ | 2.10 | 11:00 | 5:14 | 32 | 3:49 | 134 | 4:16 | 10.50 | 53:33 | 5:05 | 28 | 18:15 | 112 | 20:35 |