



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Rothers, Michael

□□□: 53:46

□□: Rhede

□□: 11.16 km/h

□□: 327

□□□□: 5:07 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 130 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 116 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 31(of 86)

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□□□□□: 42:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	11:34	5:30	47	3:31	160	5:12	2.10	11:34	5:30	47	3:31	160	5:12	
Rundenzeit	2.10	10:09	4:49	29	1:45	118	8:31	4.20	21:43	5:10	37	5:16	139	8:49	
Rundenzeit	2.10	10:28	4:59	27	1:51	108	3:48	6.30	32:11	5:06	33	7:06	123	12:37	
Rundenzeit	2.10	10:42	5:05	26	1:55	104	4:02	8.40	42:53	5:06	31	9:00	116	16:39	
□□	2.10	10:53	5:10	33	2:32	125	4:09	10.50	53:46	5:07	31	11:15	116	20:48	