



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

**Birke, Christian**

□□□: 39:22

□□: Birke Vital

□□: 16.00 km/h

□□: 35

□□□□: 3:45 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 9 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 9 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 5(of 68)

Männer 30 bis 39 Jahre

□□□□□□□: 32:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	7:57	3:47	5	1:35	13	1:35	2.10	7:57	3:47	5	1:35	13	1:35	
Rundenzeit	2.10	7:49	3:43	4	1:17	10	6:11	4.20	15:46	3:45	4	2:52	9	2:52	
Rundenzeit	2.10	7:51	3:44	4	1:11	9	1:11	6.30	23:37	3:44	4	4:03	9	4:03	
Rundenzeit	2.10	8:05	3:50	5	1:25	10	1:25	8.40	31:42	3:46	4	5:28	9	5:28	
□□	2.10	7:40	3:39	5	0:56	8	0:56	10.50	39:22	3:44	5	6:24	9	6:24	