



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Lange, Heiko

□□□: 53:53

□□: Lauffreunde Zimmermann

□□: 11.14 km/h

□□: 226

□□□□: 5:08 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 135 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 119 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 32(of 86)

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□□□□□: 42:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	2.10	11:17	5:22	40	3:14	143	4:55	2.10	11:17	5:22	40	3:14	143	4:55
Rundenzeit	2.10	10:12	4:51	31	1:48	121	8:34	4.20	21:29	5:06	36	5:02	132	8:35
Rundenzeit	2.10	10:47	5:08	37	2:10	136	4:07	6.30	32:16	5:07	35	7:11	128	12:42
Rundenzeit	2.10	10:57	5:12	32	2:10	126	4:17	8.40	43:13	5:08	32	9:20	121	16:59
□□	2.10	10:40	5:04	27	2:19	112	3:56	10.50	53:53	5:07	32	11:22	119	20:55