



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Schröder-Fürstenberg, Jens

□□□: 54:17

□□: Dierhagen

□□: 11.05 km/h

□□: 356

□□□□: 5:10 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 143 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 125 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 34(of 86)

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□□□□□: 42:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	11:50	5:38	52	3:47	172	5:28	2.10	11:50	5:38	52	3:47	172	5:28	
Rundenzeit	2.10	10:23	4:56	33	1:59	131	8:45	4.20	22:13	5:17	44	5:46	155	9:19	
Rundenzeit	2.10	10:43	5:06	35	2:06	128	4:03	6.30	32:56	5:13	39	7:51	142	13:22	
Rundenzeit	2.10	10:45	5:07	27	1:58	107	4:05	8.40	43:41	5:12	38	9:48	136	17:27	
□□	2.10	10:36	5:02	26	2:15	108	3:52	10.50	54:17	5:10	34	11:46	125	21:19	