



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

de Graaf, Willem

□□: Harlingen

□□: 68

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 60 bis 69 Jahre

□□□: 54:18

□□: 11.05 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 145 (of 389)

□□□□□/□: 126 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 5(of 24)

□□□□□□□: 43:40

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Rundenzeit | 2.10 | 11:02 | 5:15 | 5 | 2:32 | 133 | 4:40 | 2.10 | 11:02 | 5:15 | 5 | 2:32 | 133 | 4:40 | |
| Rundenzeit | 2.10 | 10:31 | 5:00 | 5 | 1:58 | 137 | 8:53 | 4.20 | 21:33 | 5:07 | 5 | 4:30 | 135 | 8:39 | |
| Rundenzeit | 2.10 | 10:44 | 5:06 | 5 | 1:56 | 132 | 4:04 | 6.30 | 32:17 | 5:07 | 5 | 6:26 | 130 | 12:43 | |
| Rundenzeit | 2.10 | 10:58 | 5:13 | 6 | 2:10 | 130 | 4:18 | 8.40 | 43:15 | 5:08 | 5 | 8:36 | 124 | 17:01 | |
| □□ | 2.10 | 11:03 | 5:15 | 7 | 2:02 | 141 | 4:19 | 10.50 | 54:18 | 5:10 | 5 | 10:38 | 126 | 21:20 | |