



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

**Brüning, Matthias**

□□: Ludwigsfelde

□□: 58

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 30 bis 39 Jahre

□□□: 54:20

□□: 11.04 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 146 (of 389)

□□□□□/□: 127 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 40(of 68)

□□□□□□□: 32:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	11:03	5:15	37	4:41	134	4:41	2.10	11:03	5:15	37	4:41	134	4:41	
Rundenzeit	2.10	9:55	4:43	35	3:23	97	8:17	4.20	20:58	4:59	34	8:04	113	8:04	
Rundenzeit	2.10	10:43	5:06	43	4:03	128	4:03	6.30	31:41	5:01	38	12:07	113	12:07	
Rundenzeit	2.10	11:05	5:16	43	4:25	135	4:25	8.40	42:46	5:05	37	16:32	112	16:32	
□□	2.10	11:34	5:30	49	4:50	169	4:50	10.50	54:20	5:10	40	21:22	127	21:22	