



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Frisch, Silvio

□□: Win4Youth-Team

□□: 116

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 54:33

□□: 11.00 km/h

□□□□: 5:12 min/km

□□□□□/□□□: 152 (of 389)

□□□□□/□: 132 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 30(of 83)

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	2.10	10:46	5:07	33	3:55	116	4:24	2.10	10:46	5:07	33	3:55	116	4:24
Rundenzeit	2.10	10:06	4:48	30	3:07	114	8:28	4.20	20:52	4:58	31	7:02	108	7:58
Rundenzeit	2.10	10:59	5:13	37	3:52	146	4:19	6.30	31:51	5:03	31	10:54	117	12:17
Rundenzeit	2.10	11:18	5:22	39	4:08	150	4:38	8.40	43:09	5:08	31	15:02	118	16:55
□□	2.10	11:24	5:25	38	4:13	154	4:40	10.50	54:33	5:11	30	19:15	132	21:35