



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Schramm, Tobias

□□□: 41:34

□□: sc impuls erfurt

□□: 14.43 km/h

□□: 351

□□□□: 3:58 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 11 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 11 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 6(of 83)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| Rundenzeit | 2.10 | 7:46 | 3:41 | 6 | 0:55 | 10 | 1:24 | 2.10 | 7:46 | 3:41 | 6 | 0:55 | 10 | 1:24 |
| Rundenzeit | 2.10 | 8:07 | 3:51 | 7 | 1:08 | 13 | 6:29 | 4.20 | 15:53 | 3:46 | 6 | 2:03 | 11 | 2:59 |
| Rundenzeit | 2.10 | 8:27 | 4:01 | 7 | 1:20 | 12 | 1:47 | 6.30 | 24:20 | 3:51 | 7 | 3:23 | 12 | 4:46 |
| Rundenzeit | 2.10 | 8:38 | 4:06 | 7 | 1:28 | 12 | 1:58 | 8.40 | 32:58 | 3:55 | 7 | 4:51 | 12 | 6:44 |
| □□ | 2.10 | 8:36 | 4:05 | 6 | 1:25 | 15 | 1:52 | 10.50 | 41:34 | 3:57 | 6 | 6:16 | 11 | 8:36 |