



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Niebuhr, Klaus

□□□: 54:36

□□: Stapelläufer

□□: 10.99 km/h

□□: 280

□□□□: 5:12 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 153 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 133 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 37(of 86)

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□□□□□: 42:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	2.10	10:27	4:58	24	2:24	85	4:05	2.10	10:27	4:58	24	2:24	85	4:05
Rundenzeit	2.10	10:40	5:04	40	2:16	154	9:02	4.20	21:07	5:01	31	4:40	116	8:13
Rundenzeit	2.10	11:01	5:14	40	2:24	147	4:21	6.30	32:08	5:06	32	7:03	121	12:34
Rundenzeit	2.10	11:18	5:22	37	2:31	150	4:38	8.40	43:26	5:10	35	9:33	129	17:12
□□	2.10	11:10	5:19	36	2:49	143	4:26	10.50	54:36	5:12	37	12:05	133	21:38