



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

**Strube, Rene**

□□□: 54:49

□□: Niedergebra

□□: 10.95 km/h

□□: 382

□□□□: 5:13 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 154 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 134 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 31(of 83)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	10:36	5:02	28	3:45	103	4:14	2.10	10:36	5:02	28	3:45	103	4:14
Rundenzeit	2.10	10:42	5:05	40	3:43	158	9:04	4.20	21:18	5:04	32	7:28	120	8:24
Rundenzeit	2.10	11:22	5:24	45	4:15	176	4:42	6.30	32:40	5:11	36	11:43	134	13:06
Rundenzeit	2.10	11:07	5:17	33	3:57	138	4:27	8.40	43:47	5:12	34	15:40	137	17:33
□□	2.10	11:02	5:15	33	3:51	138	4:18	10.50	54:49	5:13	31	19:31	134	21:51