



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Hamann, Mike

□□□: 54:56

□□: Harztorläufer

□□: 10.92 km/h

□□: 146

□□□□: 5:14 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 155 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 135 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 32(of 83)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	11:08	5:18	40	4:17	138	4:46	2.10	11:08	5:18	40	4:17	138	4:46
Rundenzeit	2.10	10:22	4:56	33	3:23	129	8:44	4.20	21:30	5:07	38	7:40	133	8:36
Rundenzeit	2.10	10:44	5:06	32	3:37	132	4:04	6.30	32:14	5:06	33	11:17	125	12:40
Rundenzeit	2.10	11:11	5:19	35	4:01	143	4:31	8.40	43:25	5:10	32	15:18	128	17:11
□□	2.10	11:31	5:29	43	4:20	167	4:47	10.50	54:56	5:13	32	19:38	135	21:58