



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Lohmann, Rolf Michael

□□□: 55:09

□□: SG Stern Hamburg

□□: 10.88 km/h

□□: 241

□□□□: 5:15 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 160 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 139 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 39(of 86)

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□□□□□: 42:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	12:33	5:58	60	4:30	215	6:11	2.10	12:33	5:58	60	4:30	215	6:11	
Rundenzeit	2.10	10:42	5:05	42	2:18	158	9:04	4.20	23:15	5:32	54	6:48	196	10:21	
Rundenzeit	2.10	10:30	5:00	29	1:53	110	3:50	6.30	33:45	5:21	46	8:40	166	14:11	
Rundenzeit	2.10	10:50	5:09	29	2:03	113	4:10	8.40	44:35	5:18	42	10:42	150	18:21	
□□	2.10	10:34	5:01	24	2:13	105	3:50	10.50	55:09	5:15	39	12:38	139	22:11	