



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Themel, Marco

□□□: 55:14

□□: Jail

□□: 10.86 km/h

□□: 393

□□□□: 5:16 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 161 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 140 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 42(of 68)

Männer 30 bis 39 Jahre

□□□□□□□: 32:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	2.10	9:58	4:44	19	3:36	63	3:36	2.10	9:58	4:44	19	3:36	63	3:36
Rundenzeit	2.10	10:14	4:52	40	3:42	122	8:36	4.20	20:12	4:48	27	7:18	84	7:18
Rundenzeit	2.10	11:11	5:19	48	4:31	162	4:31	6.30	31:23	4:58	35	11:49	104	11:49
Rundenzeit	2.10	12:06	5:45	55	5:26	195	5:26	8.40	43:29	5:10	41	17:15	132	17:15
□□	2.10	11:45	5:35	53	5:01	188	5:01	10.50	55:14	5:15	42	22:16	140	22:16