



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Adrian, Norbert

□□: Lauffreife Druffel

□□: 2

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□: 55:16

□□: 11.40 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□□: 163 (of 389)

□□□□□/□: 142 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 40(of 86)

□□□□□□□: 42:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	10:53	5:10	34	2:50	123	4:31	2.10	10:53	5:10	34	2:50	123	4:31
Rundenzeit	2.10	10:02	4:46	23	1:38	107	8:24	4.20	20:55	4:58	29	4:28	109	8:01
Rundenzeit	2.10	10:23	4:56	24	1:46	103	3:43	6.30	31:18	4:58	25	6:13	102	11:44
Rundenzeit	2.10	12:09	5:47	55	3:22	203	5:29	8.40	43:27	5:10	36	9:34	131	17:13
□□	2.10	11:49	5:37	52	3:28	192	5:05	10.50	55:16	5:15	40	12:45	142	22:18