



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Seidenberg, René

□□□: 41:44

□□: Lauffreß Keyenberg

□□: 14.38 km/h

□□: 367

□□□□: 3:58 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 12 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 12 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 6(of 68)

Männer 30 bis 39 Jahre

□□□□□□□: 32:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	7:29	3:33	4	1:07	9	1:07	2.10	7:29	3:33	4	1:07	9	1:07	
Rundenzeit	2.10	8:21	3:58	7	1:49	15	6:43	4.20	15:50	3:46	5	2:56	10	2:56	
Rundenzeit	2.10	8:48	4:11	7	2:08	17	2:08	6.30	24:38	3:54	6	5:04	13	5:04	
Rundenzeit	2.10	8:41	4:08	6	2:01	13	2:01	8.40	33:19	3:57	6	7:05	13	7:05	
□□	2.10	8:25	4:00	6	1:41	13	1:41	10.50	41:44	3:58	6	8:46	12	8:46	