



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Schwanz, Holger

□□: WBR Wartjenstedt
 □□: 363

□□: 10.50 km
 10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:
 Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 55:28

□□: 10.82 km/h
 □□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□: 165 (of 389)

□□□□□/□: 144 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 34(of 83)

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	10:38	5:03	30	3:47	106	4:16	2.10	10:38	5:03	30	3:47	106	4:16
Rundenzeit	2.10	10:46	5:07	43	3:47	163	9:08	4.20	21:24	5:05	33	7:34	126	8:30
Rundenzeit	2.10	11:11	5:19	41	4:04	162	4:31	6.30	32:35	5:10	34	11:38	132	13:01
Rundenzeit	2.10	11:35	5:30	43	4:25	169	4:55	8.40	44:10	5:15	35	16:03	144	17:56
□□	2.10	11:18	5:22	37	4:07	150	4:34	10.50	55:28	5:16	34	20:10	144	22:30