



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Gerken, Malte

□□□: 55:34

□□: Stapelläufer

□□: 10.80 km/h

□□: 126

□□□□: 5:17 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 166 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 145 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 20(of 30)

Männer 20 bis 29 Jahre

□□□□□□□: 42:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	12:29	5:56	25	4:36	211	6:07	2.10	12:29	5:56	25	4:36	211	6:07	
Rundenzeit	2.10	10:21	4:55	19	8:43	128	8:43	4.20	22:50	5:26	22	6:34	180	9:56	
Rundenzeit	2.10	10:39	5:04	14	1:49	121	3:59	6.30	33:29	5:18	20	8:23	159	13:55	
Rundenzeit	2.10	11:10	5:19	18	2:22	141	4:30	8.40	44:39	5:18	20	10:45	152	18:25	
□□	2.10	10:55	5:11	19	2:33	127	4:11	10.50	55:34	5:17	20	13:18	145	22:36	