



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Heim, Oliver

□□: LT Speeketze Marbach

□□: 154

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 55:36

□□: 10.79 km/h

□□□□: 5:18 min/km

□□□□□/□□□: 168 (of 389)

□□□□□/□: 146 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 35(of 83)

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Rundenzeit | 2.10 | 12:16 | 5:50 | 53 | 5:25 | 195 | 5:54 | 2.10 | 12:16 | 5:50 | 53 | 5:25 | 195 | 5:54 |
| Rundenzeit | 2.10 | 10:55 | 5:11 | 49 | 3:56 | 176 | 9:17 | 4.20 | 23:11 | 5:31 | 52 | 9:21 | 191 | 10:17 |
| Rundenzeit | 2.10 | 10:49 | 5:09 | 33 | 3:42 | 138 | 4:09 | 6.30 | 34:00 | 5:23 | 44 | 13:03 | 172 | 14:26 |
| Rundenzeit | 2.10 | 10:54 | 5:11 | 31 | 3:44 | 121 | 4:14 | 8.40 | 44:54 | 5:20 | 40 | 16:47 | 160 | 18:40 |
| □□ | 2.10 | 10:42 | 5:05 | 28 | 3:31 | 118 | 3:58 | 10.50 | 55:36 | 5:17 | 35 | 20:18 | 146 | 22:38 |