



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