



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Löchte, Hermann

□□□: 55:52

□□: LSF Münster

□□: 10.74 km/h

□□: 239

□□□□: 5:19 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 172 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 149 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 7(of 24)

Männer 60 bis 69 Jahre

□□□□□□□: 43:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	12:20	5:52	10	3:50	199	5:58	2.10	12:20	5:52	10	3:50	199	5:58
Rundenzeit	2.10	10:57	5:12	8	2:24	182	9:19	4.20	23:17	5:32	10	6:14	199	10:23
Rundenzeit	2.10	11:13	5:20	8	2:25	166	4:33	6.30	34:30	5:28	10	8:39	190	14:56
Rundenzeit	2.10	11:05	5:16	7	2:17	135	4:25	8.40	45:35	5:25	8	10:56	170	19:21
□□	2.10	10:17	4:53	2	1:16	90	3:33	10.50	55:52	5:19	7	12:12	149	22:54