



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Wessendorf, Christian

□□□: 56:10

□□: Berlin

□□: 10.68 km/h

□□: 431

□□□□: 5:21 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□□: 176 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 153 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 37(of 83)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	11:43	5:34	45	4:52	165	5:21	2.10	11:43	5:34	45	4:52	165	5:21
Rundenzeit	2.10	10:50	5:09	45	3:51	169	9:12	4.20	22:33	5:22	45	8:43	167	9:39
Rundenzeit	2.10	11:34	5:30	50	4:27	186	4:54	6.30	34:07	5:24	46	13:10	175	14:33
Rundenzeit	2.10	11:46	5:36	46	4:36	177	5:06	8.40	45:53	5:27	47	17:46	180	19:39
□□	2.10	10:17	4:53	22	3:06	90	3:33	10.50	56:10	5:20	37	20:52	153	23:12