



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Rockstedt, Oliver

□□□: 56:19

□□: Willich..

□□: 10.65 km/h

□□: 322

□□□□: 5:22 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 180 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 157 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 38(of 83)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	11:46	5:36	47	4:55	169	5:24	2.10	11:46	5:36	47	4:55	169	5:24
Rundenzeit	2.10	10:35	5:02	36	3:36	143	8:57	4.20	22:21	5:19	41	8:31	159	9:27
Rundenzeit	2.10	11:02	5:15	38	3:55	148	4:22	6.30	33:23	5:17	39	12:26	154	13:49
Rundenzeit	2.10	11:16	5:21	38	4:06	148	4:36	8.40	44:39	5:18	38	16:32	152	18:25
□□	2.10	11:40	5:33	47	4:29	182	4:56	10.50	56:19	5:21	38	21:01	157	23:21