



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Utermoehlen, Lars

□□□: 56:24

□□: Herzberg

□□: 10.64 km/h

□□: 408

□□□□: 5:22 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 186 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 163 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 22(of 30)

Männer 20 bis 29 Jahre

□□□□□□□: 42:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	2.10	11:55	5:40	19	4:02	178	5:33	2.10	11:55	5:40	19	4:02	178	5:33
Rundenzeit	2.10	10:31	5:00	20	8:53	137	8:53	4.20	22:26	5:20	19	6:10	162	9:32
Rundenzeit	2.10	11:07	5:17	20	2:17	155	4:27	6.30	33:33	5:19	22	8:27	162	13:59
Rundenzeit	2.10	11:33	5:30	21	2:45	163	4:53	8.40	45:06	5:22	22	11:12	164	18:52
□□	2.10	11:18	5:22	22	2:56	150	4:34	10.50	56:24	5:22	22	14:08	163	23:26