



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Rabe, Axel

□□: team klABBA
 □□: 305

□□: 10.50 km
 10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:
 Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 56:23

□□: 10.64 km/h
 □□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 184 (of 389)

□□□□□/□: 161 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 39(of 83)

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	2.10	9:25	4:29	16	2:34	38	3:03	2.10	9:25	4:29	16	2:34	38	3:03
Rundenzeit	2.10	11:06	5:17	54	4:07	193	9:28	4.20	20:31	4:53	27	6:41	96	7:37
Rundenzeit	2.10	12:04	5:44	59	4:57	210	5:24	6.30	32:35	5:10	34	11:38	132	13:01
Rundenzeit	2.10	12:09	5:47	54	4:59	203	5:29	8.40	44:44	5:19	39	16:37	156	18:30
□□	2.10	11:39	5:32	46	4:28	178	4:55	10.50	56:23	5:22	39	21:05	161	23:25