



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Freise, Hartmut

□□: LG Solling

□□: 111

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□: 56:25

□□: 10.64 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 187 (of 389)

□□□□□/□: 164 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 45(of 86)

□□□□□□□: 42:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	10:18	4:54	22	2:15	75	3:56	2.10	10:18	4:54	22	2:15	75	3:56
Rundenzeit	2.10	10:39	5:04	38	2:15	149	9:01	4.20	20:57	4:59	30	4:30	112	8:03
Rundenzeit	2.10	11:26	5:26	49	2:49	180	4:46	6.30	32:23	5:08	36	7:18	131	12:49
Rundenzeit	2.10	11:50	5:38	51	3:03	183	5:10	8.40	44:13	5:15	40	10:20	145	17:59
□□	2.10	12:12	5:48	58	3:51	210	5:28	10.50	56:25	5:22	45	13:54	164	23:27