



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Adamus, Daniel

□□: MTV 1860 Erfurt e.V.

□□: 1

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 56:57

□□: 10.54 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 195 (of 389)

□□□□□/□: 172 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 43(of 83)

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	12:20	5:52	56	5:29	199	5:58	2.10	12:20	5:52	56	5:29	199	5:58
Rundenzeit	2.10	11:05	5:16	52	4:06	191	9:27	4.20	23:25	5:34	55	9:35	205	10:31
Rundenzeit	2.10	11:07	5:17	39	4:00	155	4:27	6.30	34:32	5:28	52	13:35	191	14:58
Rundenzeit	2.10	11:12	5:19	36	4:02	145	4:32	8.40	45:44	5:26	45	17:37	177	19:30
□□	2.10	11:13	5:20	36	4:02	146	4:29	10.50	56:57	5:25	43	21:39	172	23:59