



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Schuknecht, Bernhard

□□□: 57:03

□□: Heidelberg

□□: 10.52 km/h

□□: 358

□□□□: 5:26 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 197 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 174 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 48(of 86)

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□□□□□: 42:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	11:44	5:35	50	3:41	167	5:22	2.10	11:44	5:35	50	3:41	167	5:22
Rundenzeit	2.10	10:49	5:09	46	2:25	168	9:11	4.20	22:33	5:22	47	6:06	167	9:39
Rundenzeit	2.10	11:34	5:30	52	2:57	186	4:54	6.30	34:07	5:24	48	9:02	175	14:33
Rundenzeit	2.10	11:47	5:36	47	3:00	178	5:07	8.40	45:54	5:27	48	12:01	181	19:40
□□	2.10	11:09	5:18	35	2:48	142	4:25	10.50	57:03	5:25	48	14:32	174	24:05