



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Twardy, Enrico

□□: Gerbstedt

□□: 403

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 56:46

□□: 10.57 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 191 (of 389)

□□□□□/□: 168 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 42(of 83)

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	12:25	5:54	58	5:34	206	6:03	2.10	12:25	5:54	58	5:34	206	6:03	
Rundenzeit	2.10	10:11	4:50	31	3:12	120	8:33	4.20	22:36	5:22	47	8:46	172	9:42	
Rundenzeit	2.10	10:51	5:09	35	3:44	141	4:11	6.30	33:27	5:18	40	12:30	156	13:53	
Rundenzeit	2.10	11:50	5:38	48	4:40	183	5:10	8.40	45:17	5:23	43	17:10	165	19:03	
□□	2.10	11:29	5:28	42	4:18	161	4:45	10.50	56:46	5:24	42	21:28	168	23:48	