



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Stoffels, Michael

□□□: 58:14

□□: Erkelenz

□□: 10.30 km/h

□□: 381

□□□□: 5:33 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 204 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 180 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 49(of 86)

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□□□□□: 42:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	11:50	5:38	52	3:47	172	5:28	2.10	11:50	5:38	52	3:47	172	5:28	
Rundenzeit	2.10	10:30	5:00	36	2:06	136	8:52	4.20	22:20	5:19	46	5:53	158	9:26	
Rundenzeit	2.10	11:06	5:17	41	2:29	151	4:26	6.30	33:26	5:18	45	8:21	155	13:52	
Rundenzeit	2.10	12:13	5:49	58	3:26	211	5:33	8.40	45:39	5:26	46	11:46	174	19:25	
□□	2.10	12:35	5:59	61	4:14	226	5:51	10.50	58:14	5:32	49	15:43	180	25:16	