



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Proft, Oliver

□□: SPVG Ahorn

□□: 303

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 58:23

□□: 10.28 km/h

□□□□: 5:34 min/km

□□□□□/□□□: 207 (of 389)

□□□□□/□: 183 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 47(of 83)

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

| □□□        | □□   | □□    | □□     | □□ | □□   | □□  | □□   | □□□   | □□□   | □□□    | □□ | □□    | □□  | □□    |
|------------|------|-------|--------|----|------|-----|------|-------|-------|--------|----|-------|-----|-------|
|            | km   | □□    | min/km | -  | -    | □   | □    | km    | □□    | min/km | -  | -     | □   | □     |
| Rundenzeit | 2.10 | 13:52 | 6:36   | 76 | 7:01 | 270 | 7:30 | 2.10  | 13:52 | 6:36   | 76 | 7:01  | 270 | 7:30  |
| Rundenzeit | 2.10 | 11:27 | 5:27   | 59 | 4:28 | 208 | 9:49 | 4.20  | 25:19 | 6:01   | 69 | 11:29 | 244 | 12:25 |
| Rundenzeit | 2.10 | 11:16 | 5:21   | 43 | 4:09 | 171 | 4:36 | 6.30  | 36:35 | 5:48   | 62 | 15:38 | 220 | 17:01 |
| Rundenzeit | 2.10 | 11:09 | 5:18   | 34 | 3:59 | 139 | 4:29 | 8.40  | 47:44 | 5:40   | 56 | 19:37 | 201 | 21:30 |
| □□         | 2.10 | 10:39 | 5:04   | 27 | 3:28 | 111 | 3:55 | 10.50 | 58:23 | 5:33   | 47 | 23:05 | 183 | 25:25 |