



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Küchler, Ingo

□□: SV Rot- Weiß Sondershausen e.V.
 □□: 218

□□: 10.50 km
 10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:
 Männer 50 bis 59 Jahre

□□□: 58:30

□□: 10.26 km/h
 □□□□: 5:34 min/km

□□□□□/□□□: 209 (of 389)

□□□□□/□: 185 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 50(of 86)

□□□□□□□: 42:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	11:36	5:31	48	3:33	162	5:14	2.10	11:36	5:31	48	3:33	162	5:14
Rundenzeit	2.10	11:42	5:34	60	3:18	224	10:04	4.20	23:18	5:32	55	6:51	201	10:24
Rundenzeit	2.10	11:29	5:28	51	2:52	183	4:49	6.30	34:47	5:31	50	9:42	193	15:13
Rundenzeit	2.10	11:53	5:39	52	3:06	185	5:13	8.40	46:40	5:33	50	12:47	188	20:26
□□	2.10	11:50	5:38	53	3:29	193	5:06	10.50	58:30	5:34	50	15:59	185	25:32