



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Skalnik, Roman

□□□: 58:33

□□: Ludwigshafen

□□: 10.25 km/h

□□: 370

□□□□: 5:35 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 212 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 188 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 50(of 83)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	12:59	6:10	66	6:08	239	6:37	2.10	12:59	6:10	66	6:08	239	6:37
Rundenzeit	2.10	10:48	5:08	44	3:49	167	9:10	4.20	23:47	5:39	57	9:57	207	10:53
Rundenzeit	2.10	10:56	5:12	36	3:49	145	4:16	6.30	34:43	5:30	53	13:46	192	15:09
Rundenzeit	2.10	12:14	5:49	58	5:04	213	5:34	8.40	46:57	5:35	53	18:50	195	20:43
□□	2.10	11:36	5:31	45	4:25	173	4:52	10.50	58:33	5:34	50	23:15	188	25:35