



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Röthling, Klaus

□□□: 58:40

□□: VfL 28 Ellrich

□□: 10.23 km/h

□□: 328

□□□□: 5:35 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 213 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 189 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 10(of 24)

Männer 60 bis 69 Jahre

□□□□□□□: 43:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	10:44	5:06	4	2:14	114	4:22	2.10	10:44	5:06	4	2:14	114	4:22
Rundenzeit	2.10	11:25	5:26	12	2:52	207	9:47	4.20	22:09	5:16	6	5:06	150	9:15
Rundenzeit	2.10	12:13	5:49	13	3:25	221	5:33	6.30	34:22	5:27	9	8:31	188	14:48
Rundenzeit	2.10	12:10	5:47	12	3:22	205	5:30	8.40	46:32	5:32	10	11:53	186	20:18
□□	2.10	12:08	5:46	12	3:07	203	5:24	10.50	58:40	5:35	10	15:00	189	25:42