



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Wingender, Gerhard

□□: Handball Club Neuwied
 □□: 437

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

□□□□:
 Männer 50 bis 59 Jahre

□□□: 58:42

□□: 10.22 km/h
 □□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 214 (of 389)

□□□□□/□: 190 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 51(of 86)

□□□□□□□: 42:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	2.10	10:05	4:48	17	2:02	68	3:43	2.10	10:05	4:48	17	2:02	68	3:43
Rundenzeit	2.10	11:15	5:21	53	2:51	200	9:37	4.20	21:20	5:04	34	4:53	123	8:26
Rundenzeit	2.10	12:39	6:01	67	4:02	240	5:59	6.30	33:59	5:23	47	8:54	170	14:25
Rundenzeit	2.10	12:31	5:57	63	3:44	222	5:51	8.40	46:30	5:32	49	12:37	185	20:16
□□	2.10	12:12	5:48	58	3:51	210	5:28	10.50	58:42	5:35	51	16:11	190	25:44