



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Häring, Carsten

□□□: 58:54

□□: Ahorn

□□: 10.19 km/h

□□: 147

□□□□: 5:37 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 215 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 191 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 51(of 83)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 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	11:18	5:22	44	4:11	172	4:38	6.30	36:37	5:48	63	15:40	221	17:03
Rundenzeit	2.10	11:15	5:21	37	4:05	146	4:35	8.40	47:52	5:41	58	19:45	207	21:38
□□	2.10	11:02	5:15	33	3:51	138	4:18	10.50	58:54	5:36	51	23:36	191	25:56