



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Dubiel, Michael

□□□: 58:59

□□: Stapelläufer

□□: 10.17 km/h

□□: 84

□□□□: 5:37 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 216 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 192 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 52(of 86)

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□□□□□: 42:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	2.10	11:27	5:27	44	3:24	155	5:05	2.10	11:27	5:27	44	3:24	155	5:05
Rundenzeit	2.10	11:09	5:18	52	2:45	196	9:31	4.20	22:36	5:22	49	6:09	172	9:42
Rundenzeit	2.10	12:17	5:50	63	3:40	226	5:37	6.30	34:53	5:32	51	9:48	194	15:19
Rundenzeit	2.10	12:11	5:48	57	3:24	207	5:31	8.40	47:04	5:36	52	13:11	197	20:50
□□	2.10	11:55	5:40	54	3:34	195	5:11	10.50	58:59	5:37	52	16:28	192	26:01