



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Vökl, Heiko

□□: Intersport mum

□□: 415

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 59:16

□□: 10.12 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□□: 223 (of 389)

□□□□□/□: 198 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 53(of 83)

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	11:40	5:33	44	4:49	163	5:18	2.10	11:40	5:33	44	4:49	163	5:18
Rundenzeit	2.10	10:54	5:11	48	3:55	174	9:16	4.20	22:34	5:22	46	8:44	169	9:40
Rundenzeit	2.10	11:37	5:31	52	4:30	190	4:57	6.30	34:11	5:25	48	13:14	179	14:37
Rundenzeit	2.10	12:44	6:03	67	5:34	234	6:04	8.40	46:55	5:35	52	18:48	193	20:41
□□	2.10	12:21	5:52	59	5:10	219	5:37	10.50	59:16	5:38	53	23:58	198	26:18