



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Köllmer, Michael

□□□: 1:00:33

□□: Rund um Schweng

□□: 9.91 km/h

□□: 206

□□□□: 5:46 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 243 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 212 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 57(of 68)

Männer 30 bis 39 Jahre

□□□□□□□: 32:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	11:55	5:40	45	5:33	178	5:33	2.10	11:55	5:40	45	5:33	178	5:33	
Rundenzeit	2.10	11:18	5:22	56	4:46	203	9:40	4.20	23:13	5:31	54	10:19	194	10:19	
Rundenzeit	2.10	12:02	5:43	55	5:22	207	5:22	6.30	35:15	5:35	56	15:41	202	15:41	
Rundenzeit	2.10	12:39	6:01	59	5:59	228	5:59	8.40	47:54	5:42	57	21:40	210	21:40	
□□	2.10	12:39	6:01	59	5:55	230	5:55	10.50	1:00:33	5:46	57	27:35	212	27:35	