



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Dettke, Manfred

□□: BSG Commerzbank Hannover
 □□: 69

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

□□□□:
 Männer 50 bis 59 Jahre

□□□: 1:00:59

□□: 9.84 km/h
 □□□□: 5:49 min/km

□□□□□/□□□: 252 (of 389)

□□□□□/□: 219 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 59(of 86)

□□□□□□□: 42:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	13:37	6:29	71	5:34	261	7:15	2.10	13:37	6:29	71	5:34	261	7:15
Rundenzeit	2.10	11:58	5:41	64	3:34	235	10:20	4.20	25:35	6:05	69	9:08	252	12:41
Rundenzeit	2.10	12:05	5:45	57	3:28	211	5:25	6.30	37:40	5:58	65	12:35	238	18:06
Rundenzeit	2.10	11:49	5:37	49	3:02	180	5:09	8.40	49:29	5:53	64	15:36	228	23:15
□□	2.10	11:30	5:28	43	3:09	165	4:46	10.50	1:00:59	5:48	59	18:28	219	28:01