



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Scheffler, Rene

□□□: 45:10

□□: Stapelläufer

□□: 13.95 km/h

□□: 334

□□□□: 4:18 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 21 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 21 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 8(of 83)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	8:26	4:00	9	1:35	18	2:04	2.10	8:26	4:00	9	1:35	18	2:04
Rundenzeit	2.10	8:34	4:04	8	1:35	20	6:56	4.20	17:00	4:02	9	3:10	18	4:06
Rundenzeit	2.10	8:54	4:14	9	1:47	21	2:14	6.30	25:54	4:06	9	4:57	20	6:20
Rundenzeit	2.10	9:08	4:20	8	1:58	21	2:28	8.40	35:02	4:10	8	6:55	19	8:48
□□	2.10	10:08	4:49	20	2:57	80	3:24	10.50	45:10	4:18	8	9:52	21	12:12