



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Schafsteller, Bernd

□□□: 1:01:10

□□: Da müssen wir durch

□□: 9.81 km/h

□□: 331

□□□□: 5:50 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 254 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 220 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 60(of 86)

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□□□□□: 42:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	11:18	5:22	41	3:15	145	4:56	2.10	11:18	5:22	41	3:15	145	4:56	
Rundenzeit	2.10	11:35	5:30	57	3:11	218	9:57	4.20	22:53	5:26	51	6:26	181	9:59	
Rundenzeit	2.10	12:08	5:46	60	3:31	217	5:28	6.30	35:01	5:33	52	9:56	198	15:27	
Rundenzeit	2.10	12:55	6:09	65	4:08	239	6:15	8.40	47:56	5:42	56	14:03	211	21:42	
□□	2.10	13:14	6:18	67	4:53	250	6:30	10.50	1:01:10	5:49	60	18:39	220	28:12	