



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Heinrichs, Heiko

□□□: 1:01:40

□□: Braunschweig

□□: 9.73 km/h

□□: 156

□□□□: 5:52 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 262 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 224 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 62(of 86)

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□□□□□: 42:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	2.10	13:15	6:18	68	5:12	251	6:53	2.10	13:15	6:18	68	5:12	251	6:53
Rundenzeit	2.10	10:54	5:11	48	2:30	174	9:16	4.20	24:09	5:44	59	7:42	218	11:15
Rundenzeit	2.10	12:11	5:48	61	3:34	219	5:31	6.30	36:20	5:46	58	11:15	218	16:46
Rundenzeit	2.10	12:17	5:50	59	3:30	214	5:37	8.40	48:37	5:47	58	14:44	219	22:23
□□	2.10	13:03	6:12	66	4:42	246	6:19	10.50	1:01:40	5:52	62	19:09	224	28:42