



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Schmidt, Steffen

□□□: 45:29

□□: Rarámuri

□□: 13.19 km/h

□□: 344

□□□□: 4:20 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 24 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 24 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 9(of 83)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	9:26	4:29	17	2:35	40	3:04	2.10	9:26	4:29	17	2:35	40	3:04	
Rundenzeit	2.10	8:58	4:16	10	1:59	32	7:20	4.20	18:24	4:22	14	4:34	34	5:30	
Rundenzeit	2.10	9:06	4:19	10	1:59	27	2:26	6.30	27:30	4:21	12	6:33	28	7:56	
Rundenzeit	2.10	9:16	4:24	9	2:06	26	2:36	8.40	36:46	4:22	11	8:39	28	10:32	
□□	2.10	8:43	4:09	7	1:32	17	1:59	10.50	45:29	4:19	9	10:11	24	12:31	