



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Döring, Jochen

□□□: 1:02:21

□□: Sersheim

□□: 9.62 km/h

□□: 78

□□□□: 5:56 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 273 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 233 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 60(of 68)

Männer 30 bis 39 Jahre

□□□□□□□: 32:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	13:27	6:24	63	7:05	254	7:05	2.10	13:27	6:24	63	7:05	254	7:05	
Rundenzeit	2.10	13:09	6:15	63	6:37	272	11:31	4.20	26:36	6:19	66	13:42	269	13:42	
Rundenzeit	2.10	14:00	6:39	65	7:20	275	7:20	6.30	40:36	6:26	66	21:02	272	21:02	
Rundenzeit	2.10	10:57	5:12	40	4:17	126	4:17	8.40	51:33	6:08	63	25:19	253	25:19	
□□	2.10	10:48	5:08	38	4:04	123	4:04	10.50	1:02:21	5:56	60	29:23	233	29:23	