



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Dismer, Jan

□□: BSG Commerzbank Hannover  
 □□: 77

□□: 10.50 km  
 10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:  
 Männer 30 bis 39 Jahre

□□□: 1:02:26

□□: 9.61 km/h  
 □□□□: 5:57 min/km

□□□□□/□□□: 274 (of 389)

□□□□□/□: 234 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 61(of 68)

□□□□□□□: 32:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	14:05	6:42	67	7:43	278	7:43	2.10	14:05	6:42	67	7:43	278	7:43
Rundenzeit	2.10	12:18	5:51	60	5:46	248	10:40	4.20	26:23	6:16	64	13:29	265	13:29
Rundenzeit	2.10	12:03	5:44	56	5:23	208	5:23	6.30	38:26	6:06	60	18:52	251	18:52
Rundenzeit	2.10	12:06	5:45	55	5:26	195	5:26	8.40	50:32	6:00	60	24:18	238	24:18
□□	2.10	11:54	5:40	54	5:10	194	5:10	10.50	1:02:26	5:56	61	29:28	234	29:28