



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Werner, Frank

□□: SG Urbich 1984 e.V.

□□: 428

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 1:02:50

□□: 9.55 km/h

□□□□: 5:59 min/km

□□□□□/□□□: 279 (of 389)

□□□□□/□: 237 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 65(of 83)

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	10:42	5:05	32	3:51	113	4:20	2.10	10:42	5:05	32	3:51	113	4:20
Rundenzeit	2.10	9:39	4:35	23	2:40	81	8:01	4.20	20:21	4:50	25	6:31	91	7:27
Rundenzeit	2.10	10:16	4:53	24	3:09	89	3:36	6.30	30:37	4:51	25	9:40	87	11:03
Rundenzeit	2.10	10:34	5:01	27	3:24	96	3:54	8.40	41:11	4:54	26	13:04	89	14:57
□□	2.10	21:39	10:18	81	14:28	292	14:55	10.50	1:02:50	5:59	65	27:32	237	29:52