



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Grumbach, Harald

□□□: 1:04:11

□□: Lauffreft sg Druffel

□□: 9.35 km/h

□□: 138

□□□□: 6:07 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 290 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 245 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 16(of 24)

Männer 60 bis 69 Jahre

□□□□□□: 43:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	12:52	6:07	17	4:22	235	6:30	2.10	12:52	6:07	17	4:22	235	6:30	
Rundenzeit	2.10	12:08	5:46	17	3:35	245	10:30	4.20	25:00	5:57	17	7:57	237	12:06	
Rundenzeit	2.10	12:55	6:09	17	4:07	253	6:15	6.30	37:55	6:01	17	12:04	247	18:21	
Rundenzeit	2.10	13:14	6:18	17	4:26	250	6:34	8.40	51:09	6:05	16	16:30	247	24:55	
□□	2.10	13:02	6:12	16	4:01	245	6:18	10.50	1:04:11	6:06	16	20:31	245	31:13	