



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Dienemann, Daniela

□□□: 1:04:36

□□: Sömmerda

□□: 9.29 km/h

□□: 72

□□□□: 6:09 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 296 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 48 (of 88)

□□□□□□: 45:40

□□□□:

□□□□□: 14(of 28)

Frauen 30 bis 39 Jahre

□□□□□□□: 45:40

□□□□

□□□□

□□□

| □□□        | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Rundenzeit | 2.10     | 14:12    | 6:45         | 21      | 5:23    | 71      | 5:23    | 2.10  | 14:12     | 6:45      | 21            | 5:23    | 71      | 5:23    |         |
| Rundenzeit | 2.10     | 12:18    | 5:51         | 14      | 3:13    | 46      | 10:40   | 4.20  | 26:30     | 6:18      | 18            | 8:36    | 56      | 8:36    |         |
| Rundenzeit | 2.10     | 12:42    | 6:02         | 16      | 3:28    | 45      | 3:28    | 6.30  | 39:12     | 6:13      | 17            | 11:57   | 52      | 11:57   |         |
| Rundenzeit | 2.10     | 13:00    | 6:11         | 14      | 3:31    | 46      | 3:31    | 8.40  | 52:12     | 6:12      | 16            | 15:23   | 51      | 15:23   |         |
| □□         | 2.10     | 12:24    | 5:54         | 14      | 3:34    | 39      | 3:34    | 10.50 | 1:04:36   | 6:09      | 14            | 18:56   | 48      | 18:56   |         |