



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

**Noll, Harry**

□□: SC Langenhagen

□□: 282

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□: 1:04:54

□□: 9.24 km/h

□□□□: 6:11 min/km

□□□□□/□□□: 299 (of 389)

□□□□□/□: 250 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 68(of 86)

□□□□□□□: 42:31

□□□□

□□□□

□□□

| □□□        | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Rundenzeit | 2.10     | 12:39    | 6:01         | 61      | 4:36    | 220     | 6:17    | 2.10  | 12:39     | 6:01          | 61      | 4:36    | 220     | 6:17    |
| Rundenzeit | 2.10     | 12:02    | 5:43         | 66      | 3:38    | 240     | 10:24   | 4.20  | 24:41     | 5:52          | 62      | 8:14    | 231     | 11:47   |
| Rundenzeit | 2.10     | 12:44    | 6:03         | 68      | 4:07    | 245     | 6:04    | 6.30  | 37:25     | 5:56          | 63      | 12:20   | 235     | 17:51   |
| Rundenzeit | 2.10     | 13:38    | 6:29         | 72      | 4:51    | 259     | 6:58    | 8.40  | 51:03     | 6:04          | 68      | 17:10   | 245     | 24:49   |
| □□         | 2.10     | 13:51    | 6:35         | 71      | 5:30    | 262     | 7:07    | 10.50 | 1:04:54   | 6:10          | 68      | 22:23   | 250     | 31:56   |