



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Gebert, Ralph

□□: TSV Lippoldsberg

□□: 122

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 1:04:53

□□: 9.25 km/h

□□□□: 6:11 min/km

□□□□□/□□□: 298 (of 389)

□□□□□/□: 249 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 70(of 83)

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	12:16	5:50	53	5:25	195	5:54	2.10	12:16	5:50	53	5:25	195	5:54
Rundenzeit	2.10	12:16	5:50	71	5:17	247	10:38	4.20	24:32	5:50	64	10:42	227	11:38
Rundenzeit	2.10	12:59	6:10	72	5:52	256	6:19	6.30	37:31	5:57	68	16:34	236	17:57
Rundenzeit	2.10	13:21	6:21	74	6:11	257	6:41	8.40	50:52	6:03	70	22:45	243	24:38
□□	2.10	14:01	6:40	72	6:50	266	7:17	10.50	1:04:53	6:10	70	29:35	249	31:55