



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Appelt, Wilfried

□□□: 1:05:08

□□: Ronnenberg

□□: 9.21 km/h

□□: 4

□□□□: 6:12 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 301 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 252 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 4(of 8)

Männer 70 bis 79 Jahre

□□□□□□□: 50:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	12:38	6:00	3	2:52	219	6:16	2.10	12:38	6:00	3	2:52	219	6:16
Rundenzeit	2.10	11:56	5:40	3	2:05	232	10:18	4.20	24:34	5:50	3	4:57	228	11:40
Rundenzeit	2.10	12:41	6:02	4	2:30	243	6:01	6.30	37:15	5:54	3	7:27	231	17:41
Rundenzeit	2.10	13:44	6:32	4	3:16	263	7:04	8.40	50:59	6:04	3	10:43	244	24:45
□□	2.10	14:09	6:44	7	3:28	270	7:25	10.50	1:05:08	6:12	4	14:11	252	32:10