



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Bruns, Emil

□□: SC Langenhagen

□□: 59

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 60 bis 69 Jahre

□□□: 1:05:35

□□: 9.15 km/h

□□□□: 6:15 min/km

□□□□□/□□□: 303 (of 389)

□□□□□/□: 254 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 17(of 24)

□□□□□□□: 43:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	12:39	6:01	15	4:09	220	6:17	2.10	12:39	6:01	15	4:09	220	6:17
Rundenzeit	2.10	12:01	5:43	15	3:28	238	10:23	4.20	24:40	5:52	15	7:37	230	11:46
Rundenzeit	2.10	13:01	6:11	18	4:13	257	6:21	6.30	37:41	5:58	16	11:50	240	18:07
Rundenzeit	2.10	13:49	6:34	19	5:01	266	7:09	8.40	51:30	6:07	17	16:51	250	25:16
□□	2.10	14:05	6:42	20	5:04	269	7:21	10.50	1:05:35	6:14	17	21:55	254	32:37