



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Ertel, Frank

□□: Mühlhäuser Laufwölfe
 □□: 98

□□: 10.50 km
 10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:
 Männer 60 bis 69 Jahre

□□□: 1:05:57

□□: 9.10 km/h
 □□□□: 6:17 min/km

□□□□□/□□□: 309 (of 389)

□□□□□/□: 257 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 18(of 24)

□□□□□□□: 43:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	14:14	6:46	21	5:44	286	7:52	2.10	14:14	6:46	21	5:44	286	7:52
Rundenzeit	2.10	12:53	6:08	18	4:20	264	11:15	4.20	27:07	6:27	19	10:04	273	14:13
Rundenzeit	2.10	12:42	6:02	16	3:54	244	6:02	6.30	39:49	6:19	19	13:58	266	20:15
Rundenzeit	2.10	13:05	6:13	16	4:17	247	6:25	8.40	52:54	6:17	18	18:15	263	26:40
□□	2.10	13:03	6:12	17	4:02	246	6:19	10.50	1:05:57	6:16	18	22:17	257	32:59