



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Mittelstedt, Sven

□□□: 1:06:31

□□: TSV Alperstedt

□□: 9.02 km/h

□□: 264

□□□□: 6:20 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 315 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 261 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 73(of 83)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	11:07	5:17	39	4:16	137	4:45	2.10	11:07	5:17	39	4:16	137	4:45	
Rundenzeit	2.10	10:18	4:54	32	3:19	127	8:40	4.20	21:25	5:05	35	7:35	128	8:31	
Rundenzeit	2.10	10:38	5:03	31	3:31	120	3:58	6.30	32:03	5:05	32	11:06	119	12:29	
Rundenzeit	2.10	11:33	5:30	41	4:23	163	4:53	8.40	43:36	5:11	33	15:29	134	17:22	
□□	2.10	22:55	10:54	82	15:44	293	16:11	10.50	1:06:31	6:20	73	31:13	261	33:33	