



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Wiesener, Petra

□□□: 1:06:32

□□: LC Marathon Rotenburg

□□: 9.02 km/h

□□: 434

□□□□: 6:20 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 316 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 55 (of 88)

□□□□□□: 45:40

□□□□:

□□□□□: 18(of 22)

Frauen 40 bis 49 Jahre

□□□□□□: 48:25

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Rundenzeit | 2.10 | 12:56 | 6:09 | 16 | 3:58 | 52 | 4:07 | 2.10 | 12:56 | 6:09 | 16 | 3:58 | 52 | 4:07 | |
| Rundenzeit | 2.10 | 12:47 | 6:05 | 18 | 3:11 | 56 | 11:09 | 4.20 | 25:43 | 6:07 | 15 | 7:09 | 50 | 7:49 | |
| Rundenzeit | 2.10 | 13:33 | 6:27 | 18 | 3:44 | 60 | 4:19 | 6.30 | 39:16 | 6:13 | 17 | 10:53 | 53 | 12:01 | |
| Rundenzeit | 2.10 | 13:28 | 6:24 | 18 | 3:31 | 53 | 3:59 | 8.40 | 52:44 | 6:16 | 18 | 14:12 | 55 | 15:55 | |
| □□ | 2.10 | 13:48 | 6:34 | 18 | 3:56 | 59 | 4:58 | 10.50 | 1:06:32 | 6:20 | 18 | 18:07 | 55 | 20:52 | |