



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Mihm, Thomas

□□□: 1:06:50

□□: Selbstläufer

□□: 8.98 km/h

□□: 262

□□□□: 6:22 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 317 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 262 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 74(of 83)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	12:50	6:06	63	5:59	230	6:28	2.10	12:50	6:06	63	5:59	230	6:28
Rundenzeit	2.10	12:42	6:02	74	5:43	259	11:04	4.20	25:32	6:04	72	11:42	248	12:38
Rundenzeit	2.10	13:27	6:24	76	6:20	265	6:47	6.30	38:59	6:11	75	18:02	260	19:25
Rundenzeit	2.10	14:05	6:42	78	6:55	272	7:25	8.40	53:04	6:19	76	24:57	265	26:50
□□	2.10	13:46	6:33	70	6:35	259	7:02	10.50	1:06:50	6:21	74	31:32	262	33:52