



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Flachowsky, Andreas

□□□: 1:06:57

□□: Bonn

□□: 8.96 km/h

□□: 106

□□□□: 6:23 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 319 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 263 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 64(of 68)

Männer 30 bis 39 Jahre

□□□□□□□: 32:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	12:51	6:07	60	6:29	232	6:29	2.10	12:51	6:07	60	6:29	232	6:29	
Rundenzeit	2.10	12:22	5:53	61	5:50	251	10:44	4.20	25:13	6:00	60	12:19	240	12:19	
Rundenzeit	2.10	13:18	6:19	63	6:38	261	6:38	6.30	38:31	6:06	61	18:57	253	18:57	
Rundenzeit	2.10	14:08	6:43	66	7:28	274	7:28	8.40	52:39	6:16	64	26:25	260	26:25	
□□	2.10	14:18	6:48	67	7:34	273	7:34	10.50	1:06:57	6:22	64	33:59	263	33:59	