



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Lauterbach, Ralf

□□□: 1:08:04

□□: MTV Oldendorf

□□: 9.26 km/h

□□: 228

□□□□: 6:29 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 327 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 268 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 76(of 83)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	2.10	13:47	6:33	74	6:56	267	7:25	2.10	13:47	6:33	74	6:56	267	7:25
Rundenzeit	2.10	12:40	6:01	73	5:41	258	11:02	4.20	26:27	6:17	76	12:37	267	13:33
Rundenzeit	2.10	13:33	6:27	77	6:26	266	6:53	6.30	40:00	6:20	77	19:03	267	20:26
Rundenzeit	2.10	13:42	6:31	76	6:32	262	7:02	8.40	53:42	6:23	77	25:35	268	27:28
□□	2.10	14:22	6:50	73	7:11	275	7:38	10.50	1:08:04	6:28	76	32:46	268	35:06