



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

**Pfeufer, Frank**

□□□: 1:08:12

□□: RunningBros Coburg

□□: 8.80 km/h

□□: 298

□□□□: 6:30 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 330 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 270 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 77(of 83)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	12:48	6:05	61	5:57	227	6:26	2.10	12:48	6:05	61	5:57	227	6:26	
Rundenzeit	2.10	12:46	6:04	75	5:47	261	11:08	4.20	25:34	6:05	73	11:44	250	12:40	
Rundenzeit	2.10	12:18	5:51	65	5:11	228	5:38	6.30	37:52	6:00	72	16:55	244	18:18	
Rundenzeit	2.10	13:59	6:39	77	6:49	269	7:19	8.40	51:51	6:10	74	23:44	256	25:37	
□□	2.10	16:21	7:47	78	9:10	287	9:37	10.50	1:08:12	6:29	77	32:54	270	35:14	