



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Nix, Christian

□□□: 1:09:02

□□: LFS Bonn

□□: 8.69 km/h

□□: 281

□□□□: 6:34 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 334 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 273 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 75(of 86)

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□□□□□: 42:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	11:49	5:37	51	3:46	171	5:27	2.10	11:49	5:37	51	3:46	171	5:27
Rundenzeit	2.10	13:14	6:18	78	4:50	274	11:36	4.20	25:03	5:57	64	8:36	238	12:09
Rundenzeit	2.10	14:23	6:50	79	5:46	282	7:43	6.30	39:26	6:15	72	14:21	262	19:52
Rundenzeit	2.10	15:04	7:10	80	6:17	285	8:24	8.40	54:30	6:29	75	20:37	271	28:16
□□	2.10	14:32	6:55	78	6:11	277	7:48	10.50	1:09:02	6:34	75	26:31	273	36:04