



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Röschenkemper, Astrid

□□□: 1:10:55

□□: TV Hohne

□□: 8.46 km/h

□□: 325

□□□□: 6:45 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 345 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 65 (of 88)

□□□□□□: 45:40

□□□□:

□□□□□: 10(of 16)

Frauen 50 bis 59 Jahre

□□□□□□□: 50:16

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Rundenzeit | 2.10 | 14:40 | 6:59 | 14 | 4:44 | 77 | 5:51 | 2.10 | 14:40 | 6:59 | 14 | 4:44 | 77 | 5:51 | |
| Rundenzeit | 2.10 | 13:38 | 6:29 | 11 | 3:47 | 66 | 12:00 | 4.20 | 28:18 | 6:44 | 13 | 8:31 | 74 | 10:24 | |
| Rundenzeit | 2.10 | 13:53 | 6:36 | 10 | 3:53 | 63 | 4:39 | 6.30 | 42:11 | 6:41 | 11 | 12:24 | 67 | 14:56 | |
| Rundenzeit | 2.10 | 14:19 | 6:49 | 9 | 4:08 | 62 | 4:50 | 8.40 | 56:30 | 6:43 | 11 | 16:32 | 66 | 19:41 | |
| □□ | 2.10 | 14:25 | 6:51 | 9 | 4:07 | 65 | 5:35 | 10.50 | 1:10:55 | 6:45 | 10 | 20:39 | 65 | 25:15 | |