



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Zollner, Norman

□□□: 46:19

□□: SV Glückauf Sondershausen

□□: 12.95 km/h

□□: 453

□□□□: 4:25 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 30 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 29 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 11(of 83)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| Rundenzeit | 2.10 | 7:18 | 3:28 | 3 | 0:27 | 6 | 0:56 | 2.10 | 7:18 | 3:28 | 3 | 0:27 | 6 | 0:56 |
| Rundenzeit | 2.10 | 7:28 | 3:33 | 3 | 0:29 | 7 | 5:50 | 4.20 | 14:46 | 3:30 | 3 | 0:56 | 6 | 1:52 |
| Rundenzeit | 2.10 | 7:38 | 3:38 | 3 | 0:31 | 6 | 0:58 | 6.30 | 22:24 | 3:33 | 3 | 1:27 | 6 | 2:50 |
| Rundenzeit | 2.10 | 7:56 | 3:46 | 5 | 0:46 | 9 | 1:16 | 8.40 | 30:20 | 3:36 | 3 | 2:13 | 6 | 4:06 |
| □□ | 2.10 | 15:59 | 7:36 | 76 | 8:48 | 285 | 9:15 | 10.50 | 46:19 | 4:24 | 11 | 11:01 | 29 | 13:21 |