



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Paulmann, Enrico

□□: BSG Commerzbank Hannover
 □□: 294

□□: 10.50 km
 10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:
 Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 1:15:10

□□: 7.98 km/h
 □□□□: 7:10 min/km

□□□□□/□□□: 365 (of 389)

□□□□□/□: 289 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 80(of 83)

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	14:10	6:44	80	7:19	283	7:48	2.10	14:10	6:44	80	7:19	283	7:48
Rundenzeit	2.10	14:05	6:42	79	7:06	286	12:27	4.20	28:15	6:43	79	14:25	287	15:21
Rundenzeit	2.10	15:06	7:11	81	7:59	290	8:26	6.30	43:21	6:52	80	22:24	287	23:47
Rundenzeit	2.10	15:42	7:28	81	8:32	290	9:02	8.40	59:03	7:01	80	30:56	286	32:49
□□	2.10	16:07	7:40	77	8:56	286	9:23	10.50	1:15:10	7:09	80	39:52	289	42:12