



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Fricke, Gerd

□□: LAV07Bad Harzburg

□□: 113

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 70 bis 79 Jahre

□□□: 1:20:20

□□: 7.47 km/h

□□□□: 7:39 min/km

□□□□□/□□□: 372 (of 389)

□□□□□/□: 291 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 8(of 8)

□□□□□□□: 50:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	15:00	7:08	8	5:14	296	8:38	2.10	15:00	7:08	8	5:14	296	8:38
Rundenzeit	2.10	15:30	7:22	8	5:39	298	13:52	4.20	30:30	7:15	8	10:53	297	17:36
Rundenzeit	2.10	16:13	7:43	8	6:02	292	9:33	6.30	46:43	7:24	8	16:55	294	27:09
Rundenzeit	2.10	16:36	7:54	8	6:08	291	9:56	8.40	1:03:19	7:32	8	23:03	292	37:05
□□	2.10	17:01	8:06	8	6:20	290	10:17	10.50	1:20:20	7:39	8	29:23	291	47:22