



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Thiem, Liane

□□□: 46:22

□□: AF-Personal-Training

□□: 12.94 km/h

□□: 396

□□□□: 4:25 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 34 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 3 (of 88)

□□□□□□: 45:40

□□□□:

□□□□□: 3(of 28)

Frauen 30 bis 39 Jahre

□□□□□□□: 45:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	8:58	4:16	2	0:09	2	0:09	2.10	8:58	4:16	2	0:09	2	0:09
Rundenzeit	2.10	9:10	4:21	3	0:05	4	7:32	4.20	18:08	4:19	3	0:14	3	0:14
Rundenzeit	2.10	9:22	4:27	3	0:08	3	0:08	6.30	27:30	4:21	3	0:15	3	0:15
Rundenzeit	2.10	9:29	4:30	1	-	1	-	8.40	36:59	4:24	3	0:10	3	0:10
□□	2.10	9:23	4:28	2	0:33	2	0:33	10.50	46:22	4:24	3	0:42	3	0:42