



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

**Knoche, Nico**

□□: MT Melsungen

□□: 199

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 30 bis 39 Jahre

□□□: 46:20

□□: 12.95 km/h

□□□□: 4:25 min/km

□□□□□/□□□: 31 (of 389)

□□□□□/□: 30 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 9(of 68)

□□□□□□□: 32:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	10:33	5:01	28	4:11	96	4:11	2.10	10:33	5:01	28	4:11	96	4:11	
Rundenzeit	2.10	9:00	4:17	12	2:28	35	7:22	4.20	19:33	4:39	23	6:39	70	6:39	
Rundenzeit	2.10	8:54	4:14	8	2:14	21	2:14	6.30	28:27	4:30	15	8:53	49	8:53	
Rundenzeit	2.10	8:53	4:13	8	2:13	20	2:13	8.40	37:20	4:26	9	11:06	35	11:06	
□□	2.10	9:00	4:17	8	2:16	21	2:16	10.50	46:20	4:24	9	13:22	30	13:22	