



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Janke, Steffen

□□: LAC Langenhagen

□□: 185

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□: 46:34

□□: 12.88 km/h

□□□□: 4:26 min/km

□□□□□/□□□: 36 (of 389)

□□□□□/□: 33 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 8(of 86)

□□□□□□□: 42:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	10:17	4:53	21	2:14	74	3:55	2.10	10:17	4:53	21	2:14	74	3:55
Rundenzeit	2.10	8:53	4:13	6	0:29	28	7:15	4.20	19:10	4:33	14	2:43	55	6:16
Rundenzeit	2.10	9:09	4:21	5	0:32	28	2:29	6.30	28:19	4:29	12	3:14	47	8:45
Rundenzeit	2.10	9:08	4:20	4	0:21	21	2:28	8.40	37:27	4:27	10	3:34	38	11:13
□□	2.10	9:07	4:20	6	0:46	26	2:23	10.50	46:34	4:26	8	4:03	33	13:36