



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Uhde, Maik

□□: SV Fortuna Dingelstedt

□□: 404

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 46:46

□□: 12.83 km/h

□□□□: 4:27 min/km

□□□□□/□□□: 37 (of 389)

□□□□□/□: 34 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 13(of 83)

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	8:48	4:11	10	1:57	26	2:26	2.10	8:48	4:11	10	1:57	26	2:26	
Rundenzeit	2.10	9:06	4:19	16	2:07	46	7:28	4.20	17:54	4:15	10	4:04	24	5:00	
Rundenzeit	2.10	9:33	4:32	17	2:26	50	2:53	6.30	27:27	4:21	11	6:30	27	7:53	
Rundenzeit	2.10	9:48	4:40	15	2:38	46	3:08	8.40	37:15	4:26	13	9:08	31	11:01	
□□	2.10	9:31	4:31	11	2:20	39	2:47	10.50	46:46	4:27	13	11:28	34	13:48	