



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Akin, Idris

□□: Active Sportshop Herford

□□: 261

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 30 bis 39 Jahre

□□□: 46:48

□□: 12.82 km/h

□□□□: 4:28 min/km

□□□□□/□□□: 40 (of 389)

□□□□□/□: 36 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 10(of 68)

□□□□□□□: 32:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	9:27	4:29	12	3:05	41	3:05	2.10	9:27	4:29	12	3:05	41	3:05
Rundenzeit	2.10	9:00	4:17	12	2:28	35	7:22	4.20	18:27	4:23	9	5:33	36	5:33
Rundenzeit	2.10	9:36	4:34	17	2:56	52	2:56	6.30	28:03	4:27	10	8:29	38	8:29
Rundenzeit	2.10	9:23	4:28	10	2:43	32	2:43	8.40	37:26	4:27	10	11:12	37	11:12
□□	2.10	9:22	4:27	12	2:38	35	2:38	10.50	46:48	4:27	10	13:50	36	13:50