



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

**Harms, Bert**

□□: LG Brunsberg

□□: 148

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 46:47

□□: 12.83 km/h

□□□□: 4:28 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 389)

□□□□□/□: 35 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 14(of 83)

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	9:20	4:26	13	2:29	33	2:58	2.10	9:20	4:26	13	2:29	33	2:58
Rundenzeit	2.10	9:02	4:18	12	2:03	38	7:24	4.20	18:22	4:22	13	4:32	33	5:28
Rundenzeit	2.10	9:28	4:30	13	2:21	41	2:48	6.30	27:50	4:25	15	6:53	34	8:16
Rundenzeit	2.10	9:26	4:29	13	2:16	35	2:46	8.40	37:16	4:26	14	9:09	32	11:02
□□	2.10	9:31	4:31	11	2:20	39	2:47	10.50	46:47	4:27	14	11:29	35	13:49