



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Grudzinski, Reyk

□□□: 47:31

□□: Berlin

□□: 12.63 km/h

□□: 136

□□□□: 4:32 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 45 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 42 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 15(of 83)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	9:24	4:28	15	2:33	37	3:02	2.10	9:24	4:28	15	2:33	37	3:02	
Rundenzeit	2.10	9:08	4:20	17	2:09	48	7:30	4.20	18:32	4:24	16	4:42	38	5:38	
Rundenzeit	2.10	9:28	4:30	13	2:21	41	2:48	6.30	28:00	4:26	16	7:03	37	8:26	
Rundenzeit	2.10	9:44	4:38	14	2:34	45	3:04	8.40	37:44	4:29	16	9:37	41	11:30	
□□	2.10	9:47	4:39	15	2:36	55	3:03	10.50	47:31	4:31	15	12:13	42	14:33	