



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

**Beinarowitz, Sascha**

□□□: 48:22

□□: HäufigLäufig

□□: 12.41 km/h

□□: 22

□□□□: 4:37 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 53 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 50 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 5(of 30)

Männer 20 bis 29 Jahre

□□□□□□□: 42:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	8:51	4:12	2	0:58	28	2:29	2.10	8:51	4:12	2	0:58	28	2:29	
Rundenzeit	2.10	9:22	4:27	9	7:44	63	7:44	4.20	18:13	4:20	3	1:57	30	5:19	
Rundenzeit	2.10	9:43	4:37	8	0:53	61	3:03	6.30	27:56	4:26	3	2:50	36	8:22	
Rundenzeit	2.10	10:19	4:54	9	1:31	77	3:39	8.40	38:15	4:33	4	4:21	48	12:01	
□□	2.10	10:07	4:49	14	1:45	78	3:23	10.50	48:22	4:36	5	6:06	50	15:24	