



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Püschel, Silvio

□□□: 48:47

□□: Hetzdorfer SV 1990

□□: 12.30 km/h

□□: 304

□□□□: 4:39 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 60 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 55 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 18(of 68)

Männer 30 bis 39 Jahre

□□□□□□□: 32:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	10:52	5:10	33	4:30	121	4:30	2.10	10:52	5:10	33	4:30	121	4:30	
Rundenzeit	2.10	9:14	4:23	19	2:42	56	7:36	4.20	20:06	4:47	26	7:12	81	7:12	
Rundenzeit	2.10	9:21	4:27	12	2:41	39	2:41	6.30	29:27	4:40	23	9:53	71	9:53	
Rundenzeit	2.10	9:36	4:34	13	2:56	41	2:56	8.40	39:03	4:38	19	12:49	58	12:49	
□□	2.10	9:44	4:38	18	3:00	51	3:00	10.50	48:47	4:38	18	15:49	55	15:49	