



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

## Brockwitz, Sönke

□□: SV Aegir 09 Hannover  
 □□: 54

□□: 10.50 km  
 10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:  
 Männer 20 bis 29 Jahre

□□□: 48:45

□□: 12.31 km/h  
 □□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 59 (of 389)

□□□□□/□: 54 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 6(of 30)

□□□□□□□: 42:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	8:54	4:14	3	1:01	29	2:32	2.10	8:54	4:14	3	1:01	29	2:32
Rundenzeit	2.10	9:26	4:29	11	7:48	67	7:48	4.20	18:20	4:21	4	2:04	32	5:26
Rundenzeit	2.10	10:00	4:45	11	1:10	76	3:20	6.30	28:20	4:29	5	3:14	48	8:46
Rundenzeit	2.10	10:23	4:56	10	1:35	82	3:43	8.40	38:43	4:36	6	4:49	54	12:29
□□	2.10	10:02	4:46	10	1:40	70	3:18	10.50	48:45	4:38	6	6:29	54	15:47