



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Krannich, Steffen

□□: Beachvolleyball Club Altenfeld

□□: 211

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 49:02

□□: 12.85 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 63 (of 389)

□□□□□/□: 58 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 19(of 83)

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	9:27	4:29	18	2:36	41	3:05	2.10	9:27	4:29	18	2:36	41	3:05
Rundenzeit	2.10	9:31	4:31	21	2:32	75	7:53	4.20	18:58	4:30	17	5:08	47	6:04
Rundenzeit	2.10	9:45	4:38	18	2:38	62	3:05	6.30	28:43	4:33	17	7:46	54	9:09
Rundenzeit	2.10	10:05	4:48	19	2:55	62	3:25	8.40	38:48	4:37	17	10:41	56	12:34
□□	2.10	10:14	4:52	21	3:03	86	3:30	10.50	49:02	4:40	19	13:44	58	16:04