



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Beltz, Michael

□□□: 49:05

□□: Mühlhäuser Laufwölfe

□□: 12.22 km/h

□□: 23

□□□□: 4:40 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 64 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 59 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 7(of 30)

Männer 20 bis 29 Jahre

□□□□□□□: 42:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	9:59	4:45	5	2:06	64	3:37	2.10	9:59	4:45	5	2:06	64	3:37	
Rundenzeit	2.10	9:03	4:18	5	7:25	41	7:25	4.20	19:02	4:31	5	2:46	50	6:08	
Rundenzeit	2.10	9:38	4:35	6	0:48	55	2:58	6.30	28:40	4:33	6	3:34	53	9:06	
Rundenzeit	2.10	10:04	4:47	6	1:16	61	3:24	8.40	38:44	4:36	7	4:50	55	12:30	
□□	2.10	10:21	4:55	17	1:59	95	3:37	10.50	49:05	4:40	7	6:49	59	16:07	