



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

**Rißler, Heike**

□□□: 49:40

□□: Team Klinikum Nürnberg

□□: 12.08 km/h

□□: 319

□□□□: 4:44 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 72 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 8 (of 88)

□□□□□□: 45:40

□□□□:

□□□□□: 1(of 14)

Frauen 20 bis 29 Jahre

□□□□□□□: 49:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	11:39	5:32	3	0:59	22	2:50	2.10	11:39	5:32	3	0:59	22	2:50
Rundenzeit	2.10	9:31	4:31	2	7:53	5	7:53	4.20	21:10	5:02	1	-	16	3:16
Rundenzeit	2.10	9:32	4:32	1	-	4	0:18	6.30	30:42	4:52	1	-	10	3:27
Rundenzeit	2.10	9:30	4:31	1	-	3	0:01	8.40	40:12	4:47	1	-	9	3:23
□□	2.10	9:28	4:30	1	-	3	0:38	10.50	49:40	4:43	1	-	8	4:00