



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Reuther, Vincent

□□□: 49:54

□□: Lauf Forrest, lauf!

□□: 12.02 km/h

□□: 313

□□□□: 4:45 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 75 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 67 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 23(of 68)

Männer 30 bis 39 Jahre

□□□□□□□: 32:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	11:20	5:23	41	4:58	148	4:58	2.10	11:20	5:23	41	4:58	148	4:58	
Rundenzeit	2.10	9:36	4:34	27	3:04	80	7:58	4.20	20:56	4:59	33	8:02	111	8:02	
Rundenzeit	2.10	9:55	4:43	24	3:15	68	3:15	6.30	30:51	4:53	30	11:17	93	11:17	
Rundenzeit	2.10	9:57	4:44	18	3:17	55	3:17	8.40	40:48	4:51	27	14:34	81	14:34	
□□	2.10	9:06	4:19	9	2:22	24	2:22	10.50	49:54	4:45	23	16:56	67	16:56	