



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Nowak, René

□□: Bad Liebenzell

□□: 284

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 30 bis 39 Jahre

□□□: 49:56

□□: 12.02 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 76 (of 389)

□□□□□/□: 68 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 24(of 68)

□□□□□□□: 32:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	10:20	4:55	22	3:58	77	3:58	2.10	10:20	4:55	22	3:58	77	3:58
Rundenzeit	2.10	9:12	4:22	17	2:40	51	7:34	4.20	19:32	4:39	22	6:38	68	6:38
Rundenzeit	2.10	9:54	4:42	22	3:14	65	3:14	6.30	29:26	4:40	22	9:52	68	9:52
Rundenzeit	2.10	10:29	4:59	30	3:49	88	3:49	8.40	39:55	4:45	23	13:41	70	13:41
□□	2.10	10:01	4:46	22	3:17	67	3:17	10.50	49:56	4:45	24	16:58	68	16:58