



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Friedrich, Jens

□□: Hannover Runners

□□: 115

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 30 bis 39 Jahre

□□□: 49:49

□□: 12.04 km/h

□□□□: 4:44 min/km

□□□□□/□□□: 74 (of 389)

□□□□□/□: 66 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 22(of 68)

□□□□□□□: 32:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ 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	9:07	4:20	15	2:35	47	7:29	4.20	19:27	4:37	21	6:33	65	6:33	
Rundenzeit	2.10	9:36	4:34	17	2:56	52	2:56	6.30	29:03	4:36	19	9:29	59	9:29	
Rundenzeit	2.10	10:18	4:54	26	3:38	76	3:38	8.40	39:21	4:41	20	13:07	62	13:07	
□□	2.10	10:28	4:59	35	3:44	102	3:44	10.50	49:49	4:44	22	16:51	66	16:51	