



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Rahause, Silvio

□□: Stiftung Wadentest

□□: 200

□□: 10.50 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 30 bis 39 Jahre

□□□: 49:48

□□: 12.05 km/h

□□□□: 4:44 min/km

□□□□□/□□□□: 73 (of 389)

□□□□□/□: 65 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 21(of 68)

□□□□□□□: 32:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	10:02	4:46	20	3:40	67	3:40	2.10	10:02	4:46	20	3:40	67	3:40
Rundenzeit	2.10	9:17	4:25	21	2:45	58	7:39	4.20	19:19	4:35	19	6:25	60	6:25
Rundenzeit	2.10	9:58	4:44	27	3:18	74	3:18	6.30	29:17	4:38	20	9:43	65	9:43
Rundenzeit	2.10	10:13	4:51	25	3:33	72	3:33	8.40	39:30	4:42	21	13:16	65	13:16
□□	2.10	10:18	4:54	30	3:34	93	3:34	10.50	49:48	4:44	21	16:50	65	16:50