



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Neuenstein, Bernd

□□□: 50:09

□□: LG Papenburg-Aschendorf

□□: 11.96 km/h

□□: 279

□□□□: 4:47 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 78 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 70 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 16(of 86)

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□□□□□: 42:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	9:35	4:33	11	1:32	50	3:13	2.10	9:35	4:33	11	1:32	50	3:13
Rundenzeit	2.10	9:22	4:27	15	0:58	63	7:44	4.20	18:57	4:30	11	2:30	46	6:03
Rundenzeit	2.10	10:09	4:49	18	1:32	81	3:29	6.30	29:06	4:37	16	4:01	62	9:32
Rundenzeit	2.10	10:35	5:02	23	1:48	98	3:55	8.40	39:41	4:43	17	5:48	68	13:27
□□	2.10	10:28	4:59	23	2:07	102	3:44	10.50	50:09	4:46	16	7:38	70	17:11