



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Volkmer, Andreas

□□□: 50:14

□□: Schwalmatal

□□: 11.94 km/h

□□: 416

□□□□: 4:47 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 79 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 71 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 17(of 86)

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□□□□□: 42:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	10:09	4:49	20	2:06	72	3:47	2.10	10:09	4:49	20	2:06	72	3:47
Rundenzeit	2.10	10:01	4:46	22	1:37	105	8:23	4.20	20:10	4:48	22	3:43	82	7:16
Rundenzeit	2.10	10:04	4:47	17	1:27	80	3:24	6.30	30:14	4:47	20	5:09	79	10:40
Rundenzeit	2.10	10:09	4:49	17	1:22	66	3:29	8.40	40:23	4:48	18	6:30	76	14:09
□□	2.10	9:51	4:41	14	1:30	58	3:07	10.50	50:14	4:47	17	7:43	71	17:16