



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Grell, Christian

□□: VfL Eintracht Hannover
 □□: 132

□□: 10.50 km
 10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:
 Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 50:26

□□: 11.90 km/h
 □□□□: 4:48 min/km

□□□□□/□□□: 81 (of 389)

□□□□□/□: 72 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 21(of 83)

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	9:29	4:30	19	2:38	47	3:07	2.10	9:29	4:30	19	2:38	47	3:07
Rundenzeit	2.10	9:54	4:42	27	2:55	95	8:16	4.20	19:23	4:36	19	5:33	62	6:29
Rundenzeit	2.10	10:19	4:54	27	3:12	97	3:39	6.30	29:42	4:42	21	8:45	72	10:08
Rundenzeit	2.10	10:24	4:57	23	3:14	83	3:44	8.40	40:06	4:46	21	11:59	73	13:52
□□	2.10	10:20	4:55	23	3:09	94	3:36	10.50	50:26	4:48	21	15:08	72	17:28