



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Paul, Markus

□□□: 50:28

□□: 456

□□: 11.89 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 82 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 73 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 25(of 68)

Männer 30 bis 39 Jahre

□□□□□□□: 32:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	9:19	4:26	9	2:57	32	2:57	2.10	9:19	4:26	9	2:57	32	2:57
Rundenzeit	2.10	9:31	4:31	26	2:59	75	7:53	4.20	18:50	4:29	14	5:56	45	5:56
Rundenzeit	2.10	10:31	5:00	37	3:51	112	3:51	6.30	29:21	4:39	21	9:47	66	9:47
Rundenzeit	2.10	10:40	5:04	34	4:00	103	4:00	8.40	40:01	4:45	24	13:47	72	13:47
□□	2.10	10:27	4:58	33	3:43	100	3:43	10.50	50:28	4:48	25	17:30	73	17:30