



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

**Makarinus, Robert**

□□□: 36:36

□□: Nordhausen

□□: 16.39 km/h

□□: 249

□□□□: 3:29 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 4 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 4 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 3(of 68)

Männer 30 bis 39 Jahre

□□□□□□□: 32:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	6:56	3:18	2	0:34	3	0:34	2.10	6:56	3:18	2	0:34	3	0:34	
Rundenzeit	2.10	7:02	3:20	3	0:30	5	5:24	4.20	13:58	3:19	2	1:04	3	1:04	
Rundenzeit	2.10	7:31	3:34	3	0:51	5	0:51	6.30	21:29	3:24	3	1:55	4	1:55	
Rundenzeit	2.10	7:32	3:35	3	0:52	4	0:52	8.40	29:01	3:27	3	2:47	4	2:47	
□□	2.10	7:35	3:36	3	0:51	4	0:51	10.50	36:36	3:29	3	3:38	4	3:38	