



19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

Steinhaus, Marc

□□: RSC Wahmbeck
 □□: 377

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

□□□□:
 Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 50:31

□□: 11.88 km/h
 □□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 84 (of 389)

□□□□□/□: 75 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□□: 22(of 83)

□□□□□□□: 35:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	9:39	4:35	20	2:48	53	3:17	2.10	9:39	4:35	20	2:48	53	3:17
Rundenzeit	2.10	9:30	4:31	19	2:31	72	7:52	4.20	19:09	4:33	18	5:19	54	6:15
Rundenzeit	2.10	9:56	4:43	20	2:49	69	3:16	6.30	29:05	4:36	19	8:08	61	9:31
Rundenzeit	2.10	10:27	4:58	24	3:17	84	3:47	8.40	39:32	4:42	20	11:25	66	13:18
□□	2.10	10:59	5:13	31	3:48	132	4:15	10.50	50:31	4:48	22	15:13	75	17:33