



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

□□□□

**Kanigs, Frank**

□□□: 50:45

□□: s`läuft halt

□□: 12.41 km/h

□□: 191

□□□□: 4:50 min/km

□□: 10.50 km

□□□□□/□□□: 89 (of 389)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 80 (of 301)

□□□□□□: 32:58

□□□□:

□□□□□: 18(of 86)

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□□□□□: 42:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.10	8:45	4:09	6	0:42	25	2:23	2.10	8:45	4:09	6	0:42	25	2:23	
Rundenzeit	2.10	9:13	4:23	12	0:49	54	7:35	4.20	17:58	4:16	6	1:31	27	5:04	
Rundenzeit	2.10	9:32	4:32	13	0:55	49	2:52	6.30	27:30	4:21	7	2:25	28	7:56	
Rundenzeit	2.10	9:42	4:37	12	0:55	43	3:02	8.40	37:12	4:25	7	3:19	30	10:58	
□□	2.10	13:33	6:27	69	5:12	257	6:49	10.50	50:45	4:49	18	8:14	80	17:47	