



# 18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Springwald, Thomas

□□: MTV Müden/Örtze

□□: 361

□□: 9.40 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□: 45:52

□□: 11.77 km/h

□□□□: 4:53 min/km

□□□□□/□□□: 98 (of 373)

□□□□□/□: 92 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 15(of 80)

□□□□□□□: 36:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	9:46	4:26	11	1:57	77	2:44	2.20	9:46	4:26	11	1:57	77	2:44
Rundenzeit	1.80	8:33	4:45	15	1:42	95	2:35	4.00	18:19	4:34	14	3:39	89	5:19
Rundenzeit	1.80	9:08	5:04	24	2:03	114	3:00	5.80	27:27	4:43	15	5:42	93	8:16
Rundenzeit	1.80	9:22	5:12	26	2:15	119	3:19	7.60	36:49	4:50	18	7:48	100	11:35
□□	1.80	9:03	5:01	20	8:54	99	8:54	9.40	45:52	4:52	15	9:50	96	14:45