



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Lohmann, Rolf Michael

□□: SG Stern Hamburg

□□: 213

□□: 9.40 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□: 46:08

□□: 11.71 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 105 (of 373)

□□□□□/□: 98 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 19(of 80)

□□□□□□□: 36:02

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Rundenzeit | 2.20 | 11:32 | 5:14 | 40 | 3:43 | 172 | 4:30 | 2.20 | 11:32 | 5:14 | 40 | 3:43 | 172 | 4:30 |
| Rundenzeit | 1.80 | 9:00 | 5:00 | 31 | 2:09 | 134 | 3:02 | 4.00 | 20:32 | 5:08 | 33 | 5:52 | 152 | 7:32 |
| Rundenzeit | 1.80 | 8:38 | 4:47 | 12 | 1:33 | 84 | 2:30 | 5.80 | 29:10 | 5:01 | 29 | 7:25 | 131 | 9:59 |
| Rundenzeit | 1.80 | 8:36 | 4:46 | 10 | 1:29 | 71 | 2:33 | 7.60 | 37:46 | 4:58 | 23 | 8:45 | 112 | 12:32 |
| □□ | 1.80 | 8:22 | 4:38 | 12 | 8:13 | 70 | 8:13 | 9.40 | 46:08 | 4:54 | 19 | 10:06 | 102 | 15:01 |