



# 18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Flachowsky, Andreas

□□□: 46:18

□□: Bonn

□□: 11.66 km/h

□□: 78

□□□□: 4:56 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 106 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 99 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 32(of 57)

Männer 30 bis 39 Jahre

□□□□□□□: 31:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	9:30	4:19	25	2:28	65	2:28	2.20	9:30	4:19	25	2:28	65	2:28
Rundenzeit	1.80	8:41	4:49	34	2:43	108	2:43	4.00	18:11	4:32	31	5:11	83	5:11
Rundenzeit	1.80	9:10	5:05	34	3:02	118	3:02	5.80	27:21	4:42	31	8:10	91	8:10
Rundenzeit	1.80	9:42	5:23	37	3:39	149	3:39	7.60	37:03	4:52	32	11:49	105	11:49
□□	1.80	9:15	5:08	32	3:24	111	9:06	9.40	46:18	4:55	32	15:11	103	15:11