



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Makarinus, Robert

□□□: 35:36

□□: Nordhausen

□□: 15.84 km/h

□□: 225

□□□□: 3:47 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 12 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 12 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 7(of 57)

Männer 30 bis 39 Jahre

□□□□□□□: 31:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	7:24	3:21	6	0:22	9	0:22	2.20	7:24	3:21	6	0:22	9	0:22	
Rundenzeit	1.80	6:34	3:38	6	0:36	9	0:36	4.00	13:58	3:29	6	0:58	9	0:58	
Rundenzeit	1.80	7:01	3:53	7	0:53	10	0:53	5.80	20:59	3:37	6	1:48	9	1:48	
Rundenzeit	1.80	7:09	3:58	7	1:06	13	1:06	7.60	28:08	3:42	6	2:54	11	2:54	
□□	1.80	7:28	4:08	11	1:37	26	7:19	9.40	35:36	3:47	7	4:29	12	4:29	