



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Strube, Rene

□□□: 48:06

□□: Niedergebra - Selbstläufer

□□: 11.23 km/h

□□: 370

□□□□: 5:07 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 129 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 116 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 36(of 91)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	10:12	4:38	31	3:02	101	3:10	2.20	10:12	4:38	31	3:02	101	3:10
Rundenzeit	1.80	9:02	5:01	45	2:41	136	3:04	4.00	19:14	4:48	36	5:43	111	6:14
Rundenzeit	1.80	9:34	5:18	47	3:05	143	3:26	5.80	28:48	4:57	39	8:48	121	9:37
Rundenzeit	1.80	9:35	5:19	44	2:57	133	3:32	7.60	38:23	5:03	40	11:45	125	13:09
□□	1.80	9:43	5:23	49	3:11	146	9:34	9.40	48:06	5:07	38	14:56	120	16:59