



# 18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Schönemann, Lutz

□□□: 48:09

□□: Mülheim

□□: 11.21 km/h

□□: 335

□□□□: 5:07 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 132 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 120 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 28(of 80)

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□□□□□: 36:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	12:07	5:30	46	4:18	194	5:05	2.20	12:07	5:30	46	4:18	194	5:05
Rundenzeit	1.80	8:37	4:47	21	1:46	103	2:39	4.00	20:44	5:11	38	6:04	164	7:44
Rundenzeit	1.80	8:57	4:58	21	1:52	103	2:49	5.80	29:41	5:07	33	7:56	141	10:30
Rundenzeit	1.80	9:00	5:00	17	1:53	100	2:57	7.60	38:41	5:05	30	9:40	130	13:27
□□	1.80	9:28	5:15	29	9:19	123	9:19	9.40	48:09	5:07	28	12:07	124	17:02