



# 18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

**Wabroschek, Uwe**

□□: SV Heilgersdorf

□□: 392

□□: 9.40 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 48:16

□□: 11.19 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 134 (of 373)

□□□□□/□: 122 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 38(of 91)

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	11:33	5:15	61	4:23	173	4:31	2.20	11:33	5:15	61	4:23	173	4:31
Rundenzeit	1.80	9:19	5:10	54	2:58	157	3:21	4.00	20:52	5:13	59	7:21	165	7:52
Rundenzeit	1.80	9:08	5:04	36	2:39	114	3:00	5.80	30:00	5:10	50	10:00	150	10:49
Rundenzeit	1.80	9:13	5:07	36	2:35	108	3:10	7.60	39:13	5:09	44	12:35	137	13:59
□□	1.80	9:03	5:01	28	2:31	99	8:54	9.40	48:16	5:08	40	15:06	126	17:09