



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Wingender, Gerhard

□□: Handball Club Neuwied
 □□: 416

□□: 9.40 km
 10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:
 Männer 50 bis 59 Jahre

□□□: 48:31

□□: 11.13 km/h
 □□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 136 (of 373)

□□□□□/□: 123 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 29(of 80)

□□□□□□□: 36:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	2.20	11:10	5:04	31	3:21	154	4:08	2.20	11:10	5:04	31	3:21	154	4:08
Rundenzeit	1.80	8:48	4:53	24	1:57	118	2:50	4.00	19:58	4:59	29	5:18	138	6:58
Rundenzeit	1.80	9:12	5:06	27	2:07	120	3:04	5.80	29:10	5:01	29	7:25	131	9:59
Rundenzeit	1.80	9:40	5:22	37	2:33	147	3:37	7.60	38:50	5:06	32	9:49	132	13:36
□□	1.80	9:41	5:22	34	9:32	139	9:32	9.40	48:31	5:09	29	12:29	127	17:24