



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Schütz, Ralf-Uwe

□□□: 48:51

□□: Hamburg

□□: 11.05 km/h

□□: 346

□□□□: 5:12 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 140 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 126 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 39(of 91)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	11:07	5:03	54	3:57	151	4:05	2.20	11:07	5:03	54	3:57	151	4:05
Rundenzeit	1.80	9:15	5:08	49	2:54	147	3:17	4.00	20:22	5:05	49	6:51	146	7:22
Rundenzeit	1.80	9:30	5:16	46	3:01	142	3:22	5.80	29:52	5:08	48	9:52	145	10:41
Rundenzeit	1.80	9:31	5:17	41	2:53	126	3:28	7.60	39:23	5:10	45	12:45	139	14:09
□□	1.80	9:28	5:15	38	2:56	123	9:19	9.40	48:51	5:11	41	15:41	130	17:44