



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Peter, Ralf

□□: Die Werkstatt Peter und Koch
 □□: 276

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

□□□□:
 Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 48:55

□□: 11.04 km/h
 □□□□: 5:12 min/km

□□□□□/□□□: 142 (of 373)

□□□□□/□: 128 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 40(of 91)

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	10:15	4:39	33	3:05	104	3:13	2.20	10:15	4:39	33	3:05	104	3:13
Rundenzeit	1.80	9:16	5:08	51	2:55	149	3:18	4.00	19:31	4:52	41	6:00	122	6:31
Rundenzeit	1.80	9:39	5:21	52	3:10	152	3:31	5.80	29:10	5:01	43	9:10	131	9:59
Rundenzeit	1.80	9:58	5:32	58	3:20	162	3:55	7.60	39:08	5:08	43	12:30	135	13:54
□□	1.80	9:47	5:26	53	3:15	152	9:38	9.40	48:55	5:12	42	15:45	132	17:48