



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Kühnemund, Raik

□□: SV Alemania Riestedt
 □□: 197

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

□□□□:
 Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 48:56

□□: 11.04 km/h
 □□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 143 (of 373)

□□□□□/□: 129 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 41(of 91)

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	11:44	5:19	63	4:34	180	4:42	2.20	11:44	5:19	63	4:34	180	4:42
Rundenzeit	1.80	8:59	4:59	43	2:38	132	3:01	4.00	20:43	5:10	58	7:12	163	7:43
Rundenzeit	1.80	9:23	5:12	43	2:54	135	3:15	5.80	30:06	5:11	51	10:06	154	10:55
Rundenzeit	1.80	9:41	5:22	50	3:03	148	3:38	7.60	39:47	5:14	49	13:09	148	14:33
□□	1.80	9:09	5:04	31	2:37	106	9:00	9.40	48:56	5:12	43	15:46	133	17:49