



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Schlott, Michael

□□□: 49:04

□□: St.Kilian

□□: 11.01 km/h

□□: 318

□□□□: 5:13 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 145 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 130 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 32(of 80)

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□□□□□: 36:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	11:19	5:08	37	3:30	165	4:17	2.20	11:19	5:08	37	3:30	165	4:17
Rundenzeit	1.80	9:18	5:10	37	2:27	152	3:20	4.00	20:37	5:09	36	5:57	159	7:37
Rundenzeit	1.80	9:38	5:21	39	2:33	151	3:30	5.80	30:15	5:12	39	8:30	159	11:04
Rundenzeit	1.80	9:39	5:21	35	2:32	143	3:36	7.60	39:54	5:15	39	10:53	155	14:40
□□	1.80	9:10	5:05	23	9:01	108	9:01	9.40	49:04	5:13	32	13:02	134	17:57