



18. Sondershäuser Kristall-Lauf
Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Schlott, Michael

□□□: 49:04

□□: St.Kilian

□□: 11.49 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 |