



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Siewert, Matthias

□□□: 49:19

□□: Einbeck

□□: 11.44 km/h

□□: 355

□□□□: 5:15 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 150 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 133 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 43(of 91)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	11:11	5:04	55	4:01	155	4:09	2.20	11:11	5:04	55	4:01	155	4:09
Rundenzeit	1.80	9:19	5:10	54	2:58	157	3:21	4.00	20:30	5:07	51	6:59	149	7:30
Rundenzeit	1.80	9:39	5:21	52	3:10	152	3:31	5.80	30:09	5:11	53	10:09	156	10:58
Rundenzeit	1.80	9:42	5:23	51	3:04	149	3:39	7.60	39:51	5:14	52	13:13	151	14:37
□□	1.80	9:28	5:15	38	2:56	123	9:19	9.40	49:19	5:14	45	16:09	137	18:12