



# 18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Hermann, Rainer

□□□: 49:20

□□: LAC Rudolstadt

□□: 11.43 km/h

□□: 132

□□□□: 5:15 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 151 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 134 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 2(of 6)

Männer 70 bis 79 Jahre

□□□□□□□: 43:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	11:24	5:10	3	2:10	167	4:22	2.20	11:24	5:10	3	2:10	167	4:22
Rundenzeit	1.80	9:12	5:06	2	0:57	142	3:14	4.00	20:36	5:09	3	3:07	158	7:36
Rundenzeit	1.80	9:24	5:13	2	0:54	136	3:16	5.80	30:00	5:10	3	4:01	150	10:49
Rundenzeit	1.80	9:39	5:21	2	0:48	143	3:36	7.60	39:39	5:13	2	4:49	145	14:25
□□	1.80	9:41	5:22	2	0:50	139	9:32	9.40	49:20	5:14	2	5:39	138	18:13