



# 18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Stoffels, Michael

□□□: 49:22

□□: Erkelenz

□□: 11.42 km/h

□□: 369

□□□□: 5:15 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 152 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 135 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 34(of 80)

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□□□□□: 36:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	9:56	4:30	13	2:07	85	2:54	2.20	9:56	4:30	13	2:07	85	2:54
Rundenzeit	1.80	9:06	5:03	32	2:15	137	3:08	4.00	19:02	4:45	21	4:22	104	6:02
Rundenzeit	1.80	9:36	5:19	37	2:31	147	3:28	5.80	28:38	4:56	24	6:53	117	9:27
Rundenzeit	1.80	9:43	5:23	38	2:36	151	3:40	7.60	38:21	5:02	26	9:20	122	13:07
□□	1.80	11:01	6:07	50	10:52	202	10:52	9.40	49:22	5:15	34	13:20	139	18:15