



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Henke, Rene

□□□: 49:42

□□: Angström

□□: 10.87 km/h

□□: 130

□□□□: 5:17 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 158 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 140 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 46(of 91)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	11:23	5:10	58	4:13	166	4:21	2.20	11:23	5:10	58	4:13	166	4:21
Rundenzeit	1.80	9:08	5:04	47	2:47	140	3:10	4.00	20:31	5:07	52	7:00	150	7:31
Rundenzeit	1.80	9:36	5:19	50	3:07	147	3:28	5.80	30:07	5:11	52	10:07	155	10:56
Rundenzeit	1.80	9:43	5:23	52	3:05	151	3:40	7.60	39:50	5:14	51	13:12	150	14:36
□□	1.80	9:52	5:28	55	3:20	156	9:43	9.40	49:42	5:17	48	16:32	144	18:35