



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Kaltenborn, Matthias

□□: SV Braunsbedra
 □□: 154

□□: 9.40 km
 10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:
 Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 49:57

□□: 11.29 km/h
 □□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 159 (of 373)

□□□□□/□: 141 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 47(of 91)

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	10:57	4:58	50	3:47	143	3:55	2.20	10:57	4:58	50	3:47	143	3:55
Rundenzeit	1.80	9:00	5:00	44	2:39	134	3:02	4.00	19:57	4:59	46	6:26	137	6:57
Rundenzeit	1.80	9:35	5:19	49	3:06	145	3:27	5.80	29:32	5:05	45	9:32	137	10:21
Rundenzeit	1.80	10:03	5:35	59	3:25	164	4:00	7.60	39:35	5:12	47	12:57	144	14:21
□□	1.80	10:22	5:45	60	3:50	174	10:13	9.40	49:57	5:18	49	16:47	145	18:50