



# 18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

**Binroth, Nils**

□□: SC Rot-Weiß Volkmarode  
 □□: 33

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

□□□□:  
 Männer 20 bis 29 Jahre

□□□: 49:32

□□: 10.90 km/h  
 □□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 156 (of 373)

□□□□□/□: 138 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 13(of 22)

□□□□□□□: 33:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	10:59	4:59	13	3:50	145	3:57	2.20	10:59	4:59	13	3:50	145	3:57
Rundenzeit	1.80	9:19	5:10	15	3:00	157	3:21	4.00	20:18	5:04	15	6:48	144	7:18
Rundenzeit	1.80	9:43	5:23	14	3:15	160	3:35	5.80	30:01	5:10	15	10:03	152	10:50
Rundenzeit	1.80	10:02	5:34	14	3:24	163	3:59	7.60	40:03	5:16	14	13:27	156	14:49
□□	1.80	9:29	5:16	14	2:56	128	9:20	9.40	49:32	5:16	13	16:23	142	18:25