



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Winterhoff, Dirk

□□: MTV Müden/Örtze

□□: 417

□□: 9.40 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 50:21

□□: 10.72 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 162 (of 373)

□□□□□/□: 144 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 49(of 91)

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	11:57	5:25	65	4:47	184	4:55	2.20	11:57	5:25	65	4:47	184	4:55
Rundenzeit	1.80	9:18	5:10	52	2:57	152	3:20	4.00	21:15	5:18	62	7:44	175	8:15
Rundenzeit	1.80	9:39	5:21	52	3:10	152	3:31	5.80	30:54	5:19	60	10:54	169	11:43
Rundenzeit	1.80	9:46	5:25	53	3:08	153	3:43	7.60	40:40	5:21	56	14:02	163	15:26
□□	1.80	9:41	5:22	46	3:09	139	9:32	9.40	50:21	5:21	51	17:11	148	19:14