



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Alava-Pons, Angel

□□: Duisburg

□□: 3

□□: 9.40 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 50:30

□□: 10.69 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 164 (of 373)

□□□□□/□: 146 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 50(of 91)

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	2.20	12:12	5:32	70	5:02	197	5:10	2.20	12:12	5:32	70	5:02	197	5:10
Rundenzeit	1.80	9:35	5:19	62	3:14	174	3:37	4.00	21:47	5:26	66	8:16	185	8:47
Rundenzeit	1.80	9:49	5:27	58	3:20	164	3:41	5.80	31:36	5:26	65	11:36	181	12:25
Rundenzeit	1.80	9:39	5:21	49	3:01	143	3:36	7.60	41:15	5:25	60	14:37	170	16:01
□□	1.80	9:15	5:08	33	2:43	111	9:06	9.40	50:30	5:22	52	17:20	150	19:23