



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Röthling, Klaus

□□: VfL 28 Ellrich
 □□: 299

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

□□□□:
 Männer 60 bis 69 Jahre

□□□: 50:48

□□: 11.10 km/h
 □□□□: 5:24 min/km

□□□□□/□□□: 169 (of 373)

□□□□□/□: 149 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 6(of 20)

□□□□□□□: 38:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	10:54	4:57	4	2:25	135	3:52	2.20	10:54	4:57	4	2:25	135	3:52
Rundenzeit	1.80	9:47	5:26	6	2:24	190	3:49	4.00	20:41	5:10	5	4:49	162	7:41
Rundenzeit	1.80	10:03	5:35	6	2:28	174	3:55	5.80	30:44	5:17	5	7:17	167	11:33
Rundenzeit	1.80	10:21	5:45	7	2:40	181	4:18	7.60	41:05	5:24	6	9:57	167	15:51
□□	1.80	9:43	5:23	7	9:30	146	9:34	9.40	50:48	5:24	7	12:09	153	19:41