



# 18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Mihm, Thomas

□□□: 51:08

□□: Selbstläufer

□□: 10.56 km/h

□□: 238

□□□□: 5:26 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 172 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 152 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 52(of 91)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	10:51	4:55	47	3:41	131	3:49	2.20	10:51	4:55	47	3:41	131	3:49
Rundenzeit	1.80	9:41	5:22	66	3:20	182	3:43	4.00	20:32	5:08	54	7:01	152	7:32
Rundenzeit	1.80	10:27	5:48	72	3:58	200	4:19	5.80	30:59	5:20	63	10:59	172	11:48
Rundenzeit	1.80	10:21	5:45	65	3:43	181	4:18	7.60	41:20	5:26	62	14:42	172	16:06
□□	1.80	9:48	5:26	54	3:16	153	9:39	9.40	51:08	5:26	54	17:58	156	20:01