



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Rückebeil, Martin

□□: FiFi GÖ & Friends

□□: 300

□□: 9.40 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 51:11

□□: 11.02 km/h

□□□□: 5:27 min/km

□□□□□/□□□: 173 (of 373)

□□□□□/□: 153 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 53(of 91)

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	10:55	4:57	49	3:45	139	3:53	2.20	10:55	4:57	49	3:45	139	3:53
Rundenzeit	1.80	9:40	5:22	65	3:19	180	3:42	4.00	20:35	5:08	56	7:04	156	7:35
Rundenzeit	1.80	10:07	5:37	67	3:38	182	3:59	5.80	30:42	5:17	57	10:42	165	11:31
Rundenzeit	1.80	10:43	5:57	72	4:05	200	4:40	7.60	41:25	5:26	63	14:47	174	16:11
□□	1.80	9:46	5:25	52	3:14	150	9:37	9.40	51:11	5:26	55	18:01	157	20:04