



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Kürzinger, Holger

□□□: 51:19

□□: laufline Göttingen

□□: 10.99 km/h

□□: 199

□□□□: 5:28 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 176 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 156 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 55(of 91)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	11:06	5:02	53	3:56	149	4:04	2.20	11:06	5:02	53	3:56	149	4:04
Rundenzeit	1.80	9:27	5:14	60	3:06	169	3:29	4.00	20:33	5:08	55	7:02	155	7:33
Rundenzeit	1.80	10:04	5:35	63	3:35	176	3:56	5.80	30:37	5:16	55	10:37	162	11:26
Rundenzeit	1.80	10:35	5:52	69	3:57	196	4:32	7.60	41:12	5:25	59	14:34	169	15:58
□□	1.80	10:07	5:37	57	3:35	164	9:58	9.40	51:19	5:27	57	18:09	160	20:12