



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Lühring, Ralf

□□: MTV Müden/Örtze

□□: 219

□□: 9.40 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 51:21

□□: 10.52 km/h

□□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□: 178 (of 373)

□□□□□/□: 158 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 57(of 91)

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	11:57	5:25	65	4:47	184	4:55	2.20	11:57	5:25	65	4:47	184	4:55
Rundenzeit	1.80	9:18	5:10	52	2:57	152	3:20	4.00	21:15	5:18	62	7:44	175	8:15
Rundenzeit	1.80	9:39	5:21	52	3:10	152	3:31	5.80	30:54	5:19	60	10:54	169	11:43
Rundenzeit	1.80	9:48	5:26	54	3:10	154	3:45	7.60	40:42	5:21	57	14:04	164	15:28
□□	1.80	10:39	5:55	65	4:07	187	10:30	9.40	51:21	5:27	59	18:11	162	20:14