



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Friese, Petra

□□□: 51:33

□□: Marathon Dinslaken

□□: 10.48 km/h

□□: 83

□□□□: 5:29 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 180 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 21 (of 87)

□□□□□□: 42:15

□□□□:

□□□□□: 4(of 18)

Frauen 50 bis 59 Jahre

□□□□□□□: 45:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	12:51	5:50	11	2:54	52	4:23	2.20	12:51	5:50	11	2:54	52	4:23	
Rundenzeit	1.80	9:57	5:31	6	1:20	30	2:38	4.00	22:48	5:42	10	4:14	45	7:01	
Rundenzeit	1.80	9:42	5:23	4	0:50	19	1:51	5.80	32:30	5:36	6	5:04	30	8:52	
Rundenzeit	1.80	9:36	5:19	5	0:29	16	1:32	7.60	42:06	5:32	7	5:33	27	10:24	
□□	1.80	9:27	5:14	4	0:26	15	1:13	9.40	51:33	5:29	4	5:59	25	22:45	