



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Smeets, Georg

□□: Marathon Dinslaken
 □□: 357

□□: 9.40 km
 10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:
 Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 51:34

□□: 10.47 km/h
 □□□□: 5:29 min/km

□□□□□/□□□: 182 (of 373)

□□□□□/□: 159 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 58(of 91)

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	2.20	12:52	5:50	80	5:42	229	5:50	2.20	12:52	5:50	80	5:42	229	5:50
Rundenzeit	1.80	9:56	5:31	74	3:35	198	3:58	4.00	22:48	5:42	77	9:17	214	9:48
Rundenzeit	1.80	9:42	5:23	56	3:13	158	3:34	5.80	32:30	5:36	70	12:30	195	13:19
Rundenzeit	1.80	9:35	5:19	44	2:57	133	3:32	7.60	42:05	5:32	64	15:27	181	16:51
□□	1.80	9:29	5:16	40	2:57	128	9:20	9.40	51:34	5:29	60	18:24	163	20:27