



# 18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Schmitz, Holger

□□□: 51:52

□□: TRIMONES - Inden Altdorf

□□: 10.87 km/h

□□: 328

□□□□: 5:31 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 188 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 163 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 59(of 91)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	12:55	5:52	82	5:45	232	5:53	2.20	12:55	5:52	82	5:45	232	5:53	
Rundenzeit	1.80	9:43	5:23	70	3:22	186	3:45	4.00	22:38	5:39	75	9:07	210	9:38	
Rundenzeit	1.80	9:56	5:31	62	3:27	169	3:48	5.80	32:34	5:36	72	12:34	198	13:23	
Rundenzeit	1.80	9:49	5:27	55	3:11	155	3:46	7.60	42:23	5:34	67	15:45	185	17:09	
□□	1.80	9:29	5:16	40	2:57	128	9:20	9.40	51:52	5:31	61	18:42	167	20:45	