



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Schönfeld, Norbert

□□□: 52:06

□□: Hanau

□□: 10.36 km/h

□□: 336

□□□□: 5:32 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 194 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 167 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 7(of 20)

Männer 60 bis 69 Jahre

□□□□□□□: 38:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	2.20	10:58	4:59	6	2:29	144	3:56	2.20	10:58	4:59	6	2:29	144	3:56
Rundenzeit	1.80	10:03	5:35	8	2:40	203	4:05	4.00	21:01	5:15	6	5:09	171	8:01
Rundenzeit	1.80	10:13	5:40	7	2:38	187	4:05	5.80	31:14	5:23	6	7:47	175	12:03
Rundenzeit	1.80	10:18	5:43	6	2:37	176	4:15	7.60	41:32	5:27	7	10:24	176	16:18
□□	1.80	10:34	5:52	10	10:21	183	10:25	9.40	52:06	5:32	8	13:27	171	20:59