



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Mackensen, Sylvester

□□□: 37:14

□□: SV Nordhausen 90

□□: 14.50 km/h

□□: 222

□□□□: 3:58 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 19 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 19 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 3(of 91)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	8:12	3:43	4	1:02	20	1:10	2.20	8:12	3:43	4	1:02	20	1:10	
Rundenzeit	1.80	7:07	3:57	3	0:46	19	1:09	4.00	15:19	3:49	3	1:48	16	2:19	
Rundenzeit	1.80	7:13	4:00	3	0:44	17	1:05	5.80	22:32	3:53	3	2:32	17	3:21	
Rundenzeit	1.80	7:21	4:04	3	0:43	19	1:18	7.60	29:53	3:55	3	3:15	19	4:39	
□□	1.80	7:21	4:04	3	0:49	24	7:12	9.40	37:14	3:57	3	4:04	19	6:07	