



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Stelzer, Ralf

□□: Groß-Zimmern

□□: 368

□□: 9.40 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□: 52:28

□□: 10.29 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 199 (of 373)

□□□□□/□: 172 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 41(of 80)

□□□□□□□: 36:02

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Rundenzeit | 2.20 | 11:34 | 5:15 | 41 | 3:45 | 174 | 4:32 | 2.20 | 11:34 | 5:15 | 41 | 3:45 | 174 | 4:32 |
| Rundenzeit | 1.80 | 9:39 | 5:21 | 43 | 2:48 | 177 | 3:41 | 4.00 | 21:13 | 5:18 | 43 | 6:33 | 174 | 8:13 |
| Rundenzeit | 1.80 | 10:11 | 5:39 | 47 | 3:06 | 186 | 4:03 | 5.80 | 31:24 | 5:24 | 42 | 9:39 | 176 | 12:13 |
| Rundenzeit | 1.80 | 10:33 | 5:51 | 48 | 3:26 | 191 | 4:30 | 7.60 | 41:57 | 5:31 | 44 | 12:56 | 180 | 16:43 |
| □□ | 1.80 | 10:31 | 5:50 | 43 | 10:22 | 177 | 10:22 | 9.40 | 52:28 | 5:34 | 41 | 16:26 | 176 | 21:21 |