



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Helming, Volker

□□□: 52:33

□□: Mücheln

□□: 10.73 km/h

□□: 129

□□□□: 5:35 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 203 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 175 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 43(of 80)

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□□□□□: 36:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	12:39	5:45	54	4:50	220	5:37	2.20	12:39	5:45	54	4:50	220	5:37
Rundenzeit	1.80	9:56	5:31	47	3:05	198	3:58	4.00	22:35	5:38	49	7:55	208	9:35
Rundenzeit	1.80	10:06	5:36	46	3:01	180	3:58	5.80	32:41	5:38	49	10:56	200	13:30
Rundenzeit	1.80	10:03	5:35	42	2:56	164	4:00	7.60	42:44	5:37	47	13:43	190	17:30
□□	1.80	9:49	5:27	36	9:40	154	9:40	9.40	52:33	5:35	43	16:31	179	21:26