



# 18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Lühring, Sven

□□: MTV Müden/Örtze

□□: 220

□□: 9.40 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 30 bis 39 Jahre

□□□: 45:06

□□: 11.97 km/h

□□□□: 4:48 min/km

□□□□□/□□□: 88 (of 373)

□□□□□/□: 84 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 27(of 57)

□□□□□□□: 31:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	10:29	4:45	34	3:27	115	3:27	2.20	10:29	4:45	34	3:27	115	3:27
Rundenzeit	1.80	8:15	4:34	26	2:17	75	2:17	4.00	18:44	4:41	32	5:44	95	5:44
Rundenzeit	1.80	8:30	4:43	25	2:22	73	2:22	5.80	27:14	4:41	30	8:03	89	8:03
Rundenzeit	1.80	8:56	4:57	31	2:53	95	2:53	7.60	36:10	4:45	28	10:56	89	10:56
□□	1.80	8:56	4:57	31	3:05	91	8:47	9.40	45:06	4:47	27	13:59	87	13:59