



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Schäfer, Heiko

□□□: 53:56

□□: Gotha

□□: 10.01 km/h

□□: 306

□□□□: 5:44 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 214 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 182 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 63(of 91)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	2.20	12:12	5:32	70	5:02	197	5:10	2.20	12:12	5:32	70	5:02	197	5:10
Rundenzeit	1.80	9:48	5:26	72	3:27	195	3:50	4.00	22:00	5:30	68	8:29	193	9:00
Rundenzeit	1.80	10:30	5:49	74	4:01	204	4:22	5.80	32:30	5:36	70	12:30	195	13:19
Rundenzeit	1.80	10:53	6:02	74	4:15	211	4:50	7.60	43:23	5:42	69	16:45	194	18:09
□□	1.80	10:33	5:51	63	4:01	179	10:24	9.40	53:56	5:44	65	20:46	186	22:49