



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Seidenberg, Rene

□□□: 37:44

□□: Lauffreft Keyenberg

□□: 14.31 km/h

□□: 353

□□□□: 4:01 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 21 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 21 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 11(of 57)

Männer 30 bis 39 Jahre

□□□□□□□: 31:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	7:56	3:36	9	0:54	16	0:54	2.20	7:56	3:36	9	0:54	16	0:54	
Rundenzeit	1.80	7:24	4:06	14	1:26	31	1:26	4.00	15:20	3:50	9	2:20	18	2:20	
Rundenzeit	1.80	7:37	4:13	13	1:29	29	1:29	5.80	22:57	3:57	10	3:46	20	3:46	
Rundenzeit	1.80	7:29	4:09	11	1:26	22	1:26	7.60	30:26	4:00	11	5:12	21	5:12	
□□	1.80	7:18	4:03	10	1:27	22	7:09	9.40	37:44	4:00	11	6:37	21	6:37	