



# 18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Hilmer, Martin

□□: FiFi GÖ & Friends

□□: 135

□□: 9.40 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 54:14

□□: 9.96 km/h

□□□□: 5:46 min/km

□□□□□/□□□: 217 (of 373)

□□□□□/□: 185 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 65(of 91)

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

| □□□        | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Rundenzeit | 2.20     | 10:05    | 4:34         | 29      | 2:55    | 94      | 3:03    | 2.20 | 10:05     | 4:34      | 29            | 2:55    | 94      | 3:03    |         |
| Rundenzeit | 1.80     | 8:12     | 4:33         | 26      | 1:51    | 73      | 2:14    | 4.00 | 18:17     | 4:34      | 27            | 4:46    | 86      | 5:17    |         |
| Rundenzeit | 1.80     | 8:41     | 4:49         | 29      | 2:12    | 86      | 2:33    | 5.80 | 26:58     | 4:38      | 27            | 6:58    | 82      | 7:47    |         |
| Rundenzeit | 1.80     | 9:02     | 5:01         | 35      | 2:24    | 105     | 2:59    | 7.60 | 36:00     | 4:44      | 28            | 9:22    | 86      | 10:46   |         |
| □□         | 1.80     | 18:14    | 10:07        | 84      | 11:42   | 265     | 18:05   | 9.40 | 54:14     | 5:46      | 67            | 21:04   | 189     | 23:07   |         |