



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Gebert, Ralph

□□: TSV Lippoldsberg

□□: 86

□□: 9.40 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 54:18

□□: 9.94 km/h

□□□□: 5:47 min/km

□□□□□/□□□: 221 (of 373)

□□□□□/□: 188 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 67(of 91)

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	12:52	5:50	80	5:42	229	5:50	2.20	12:52	5:50	80	5:42	229	5:50
Rundenzeit	1.80	9:52	5:28	73	3:31	196	3:54	4.00	22:44	5:41	76	9:13	211	9:44
Rundenzeit	1.80	10:15	5:41	69	3:46	190	4:07	5.80	32:59	5:41	75	12:59	204	13:48
Rundenzeit	1.80	10:41	5:56	71	4:03	199	4:38	7.60	43:40	5:44	72	17:02	200	18:26
□□	1.80	10:38	5:54	64	4:06	186	10:29	9.40	54:18	5:46	69	21:08	192	23:11