



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Berghoff, Wilfried

□□□: 54:44

□□: SV Aktiv Bad Westernkotten

□□: 9.87 km/h

□□: 24

□□□□: 5:49 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 228 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 194 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 10(of 20)

Männer 60 bis 69 Jahre

□□□□□□□: 38:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	12:48	5:49	11	4:19	225	5:46	2.20	12:48	5:49	11	4:19	225	5:46	
Rundenzeit	1.80	10:19	5:43	10	2:56	218	4:21	4.00	23:07	5:46	10	7:15	223	10:07	
Rundenzeit	1.80	10:36	5:53	10	3:01	211	4:28	5.80	33:43	5:48	10	10:16	218	14:32	
Rundenzeit	1.80	10:31	5:50	9	2:50	190	4:28	7.60	44:14	5:49	10	13:06	210	19:00	
□□	1.80	10:30	5:49	9	10:17	176	10:21	9.40	54:44	5:49	11	16:05	198	23:37	