



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Beyer, Mark

□□: SV Alemania Riestedt
 □□: 29

□□: 9.40 km
 10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:
 Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 54:40

□□: 10.32 km/h
 □□□□: 5:49 min/km

□□□□□/□□□: 226 (of 373)

□□□□□/□: 192 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 70(of 91)

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	12:28	5:39	73	5:18	211	5:26	2.20	12:28	5:39	73	5:18	211	5:26
Rundenzeit	1.80	10:50	6:01	87	4:29	248	4:52	4.00	23:18	5:49	84	9:47	232	10:18
Rundenzeit	1.80	10:23	5:46	71	3:54	195	4:15	5.80	33:41	5:48	80	13:41	216	14:30
Rundenzeit	1.80	10:28	5:48	66	3:50	185	4:25	7.60	44:09	5:48	75	17:31	207	18:55
□□	1.80	10:31	5:50	62	3:59	177	10:22	9.40	54:40	5:48	72	21:30	196	23:33