



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Beyer, Sören

□□: SV Alemania Riestedt
 □□: 30

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

□□□□:
 Männer 20 bis 29 Jahre

□□□: 54:48

□□: 9.85 km/h
 □□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□: 230 (of 373)

□□□□□/□: 195 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 19(of 22)

□□□□□□□: 33:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	2.20	12:29	5:40	20	5:20	213	5:27	2.20	12:29	5:40	20	5:20	213	5:27
Rundenzeit	1.80	10:49	6:00	22	4:30	246	4:51	4.00	23:18	5:49	21	9:48	232	10:18
Rundenzeit	1.80	10:23	5:46	19	3:55	195	4:15	5.80	33:41	5:48	20	13:43	216	14:30
Rundenzeit	1.80	10:30	5:49	17	3:52	189	4:27	7.60	44:11	5:48	19	17:35	208	18:57
□□	1.80	10:37	5:53	19	4:04	184	10:28	9.40	54:48	5:49	19	21:39	199	23:41