



18. Sondershäuser Kristall-Lauf  
Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Theeg, Katrin

□□: SV-Emsetal

□□: 376

□□: 9.40 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Frauen 50 bis 59 Jahre

□□□: 54:52

□□: 9.84 km/h

□□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□: 231 (of 373)

□□□□□/□: 35 (of 87)

□□□□□□: 42:15

□□□□□: 11(of 18)

□□□□□□□: 45:34

□□□□

□□□□

□□□

| □□□        | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Rundenzeit | 2.20     | 11:50    | 5:22         | 6       | 1:53    | 34      | 3:22    | 2.20 | 11:50     | 5:22      | 6             | 1:53    | 34      | 3:22    |         |
| Rundenzeit | 1.80     | 10:34    | 5:52         | 11      | 1:57    | 48      | 3:15    | 4.00 | 22:24     | 5:35      | 6             | 3:50    | 36      | 6:37    |         |
| Rundenzeit | 1.80     | 10:42    | 5:56         | 10      | 1:50    | 37      | 2:51    | 5.80 | 33:06     | 5:42      | 9             | 5:40    | 35      | 9:28    |         |
| Rundenzeit | 1.80     | 10:53    | 6:02         | 11      | 1:46    | 39      | 2:49    | 7.60 | 43:59     | 5:47      | 10            | 7:26    | 36      | 12:17   |         |
| □□         | 1.80     | 10:53    | 6:02         | 12      | 1:52    | 39      | 2:39    | 9.40 | 54:52     | 5:50      | 11            | 9:18    | 39      | 26:04   |         |