



# 18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Dorn, Andreas

□□□: 38:07

□□: Laufgruppe Atemnot

□□: 14.17 km/h

□□: 61

□□□□: 4:03 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 23 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 23 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 12(of 57)

Männer 30 bis 39 Jahre

□□□□□□□: 31:07

□□□□

□□□□

□□□

| □□□        | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Rundenzeit | 2.20     | 8:27     | 3:50         | 12      | 1:25    | 31      | 1:25    | 2.20 | 8:27      | 3:50      | 12            | 1:25    | 31      | 1:25    |         |
| Rundenzeit | 1.80     | 7:12     | 4:00         | 11      | 1:14    | 21      | 1:14    | 4.00 | 15:39     | 3:54      | 12            | 2:39    | 24      | 2:39    |         |
| Rundenzeit | 1.80     | 7:24     | 4:06         | 11      | 1:16    | 23      | 1:16    | 5.80 | 23:03     | 3:58      | 12            | 3:52    | 23      | 3:52    |         |
| Rundenzeit | 1.80     | 7:29     | 4:09         | 11      | 1:26    | 22      | 1:26    | 7.60 | 30:32     | 4:01      | 12            | 5:18    | 23      | 5:18    |         |
| □□         | 1.80     | 7:35     | 4:12         | 13      | 1:44    | 30      | 7:26    | 9.40 | 38:07     | 4:03      | 12            | 7:00    | 23      | 7:00    |         |