



# 18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Vierhaus, Detlev

□□: team-4haus

□□: 385

□□: 9.40 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□: 54:56

□□: 9.83 km/h

□□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□: 232 (of 373)

□□□□□/□: 196 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 46(of 80)

□□□□□□□: 36:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	2.20	12:59	5:54	57	5:10	235	5:57	2.20	12:59	5:54	57	5:10	235	5:57
Rundenzeit	1.80	10:15	5:41	54	3:24	215	4:17	4.00	23:14	5:48	55	8:34	226	10:14
Rundenzeit	1.80	10:23	5:46	49	3:18	195	4:15	5.80	33:37	5:47	54	11:52	215	14:26
Rundenzeit	1.80	10:34	5:52	50	3:27	194	4:31	7.60	44:11	5:48	52	15:10	208	18:57
□□	1.80	10:45	5:58	46	10:36	191	10:36	9.40	54:56	5:50	46	18:54	200	23:49