



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Schwanz, Holger

□□□: 54:59

□□: WBR Wartjenstedt

□□: 9.82 km/h

□□: 347

□□□□: 5:51 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 236 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 199 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 71(of 91)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	2.20	12:40	5:45	76	5:30	221	5:38	2.20	12:40	5:45	76	5:30	221	5:38
Rundenzeit	1.80	9:39	5:21	63	3:18	177	3:41	4.00	22:19	5:34	72	8:48	202	9:19
Rundenzeit	1.80	11:10	6:12	83	4:41	237	5:02	5.80	33:29	5:46	79	13:29	213	14:18
Rundenzeit	1.80	10:38	5:54	70	4:00	197	4:35	7.60	44:07	5:48	73	17:29	205	18:53
□□	1.80	10:52	6:02	67	4:20	195	10:43	9.40	54:59	5:50	73	21:49	203	23:52