



# 18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Häring, Carsten

□□□: 55:05

□□: Ahorn

□□: 10.24 km/h

□□: 119

□□□□: 5:52 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 239 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 203 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 72(of 91)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	2.20	13:39	6:12	87	6:29	262	6:37	2.20	13:39	6:12	87	6:29	262	6:37
Rundenzeit	1.80	10:48	6:00	86	4:27	244	4:50	4.00	24:27	6:06	87	10:56	256	11:27
Rundenzeit	1.80	11:07	6:10	82	4:38	235	4:59	5.80	35:34	6:07	87	15:34	249	16:23
Rundenzeit	1.80	10:08	5:37	61	3:30	171	4:05	7.60	45:42	6:00	79	19:04	223	20:28
□□	1.80	9:23	5:12	35	2:51	119	9:14	9.40	55:05	5:51	74	21:55	207	23:58