



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Bendier, Carsten

□□□: 55:54

□□: LG Herderweg

□□: 9.66 km/h

□□: 22

□□□□: 5:57 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 250 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 210 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 75(of 91)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	11:14	5:06	56	4:04	157	4:12	2.20	11:14	5:06	56	4:04	157	4:12
Rundenzeit	1.80	10:08	5:37	78	3:47	209	4:10	4.00	21:22	5:20	64	7:51	178	8:22
Rundenzeit	1.80	11:04	6:08	81	4:35	232	4:56	5.80	32:26	5:35	69	12:26	194	13:15
Rundenzeit	1.80	11:42	6:29	80	5:04	241	5:39	7.60	44:08	5:48	74	17:30	206	18:54
□□	1.80	11:46	6:32	74	5:14	227	11:37	9.40	55:54	5:56	77	22:44	214	24:47