



# 18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Hamacher, Marc

□□□: 55:27

□□: TRIMONES - Siersdorf

□□: 9.74 km/h

□□: 116

□□□□: 5:54 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 243 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 205 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 73(of 91)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	12:56	5:52	83	5:46	233	5:54	2.20	12:56	5:52	83	5:46	233	5:54
Rundenzeit	1.80	9:15	5:08	49	2:54	147	3:17	4.00	22:11	5:32	70	8:40	200	9:11
Rundenzeit	1.80	8:31	4:43	25	2:02	76	2:23	5.80	30:42	5:17	57	10:42	165	11:31
Rundenzeit	1.80	8:10	4:32	13	1:32	47	2:07	7.60	38:52	5:06	42	12:14	133	13:38
□□	1.80	16:35	9:12	81	10:03	258	16:26	9.40	55:27	5:53	75	22:17	209	24:20