



# 18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

**Keller, Uwe**

□□: Active Coach

□□: 120

□□: 9.40 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 38:07

□□: 14.80 km/h

□□□□: 4:03 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 373)

□□□□□/□: 23 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 4(of 91)

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	8:27	3:50	7	1:17	31	1:25	2.20	8:27	3:50	7	1:17	31	1:25
Rundenzeit	1.80	7:12	4:00	4	0:51	21	1:14	4.00	15:39	3:54	5	2:08	24	2:39
Rundenzeit	1.80	7:23	4:06	4	0:54	22	1:15	5.80	23:02	3:58	4	3:02	22	3:51
Rundenzeit	1.80	7:26	4:07	4	0:48	21	1:23	7.60	30:28	4:00	4	3:50	22	5:14
□□	1.80	7:39	4:15	5	1:07	33	7:30	9.40	38:07	4:03	4	4:57	23	7:00