



# 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

□□: 14.17 km/h

□□□□: 4:03 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 373)

□□□□□/□: 23 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 4(of 91)

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

| □□□        | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 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    |         |