



# 18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Güntzel, Wieland

□□□: 55:40

□□: Themar

□□: 9.70 km/h

□□: 109

□□□□: 5:55 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 246 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 206 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 51(of 80)

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□□□□□: 36:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	12:38	5:44	53	4:49	219	5:36	2.20	12:38	5:44	53	4:49	219	5:36	
Rundenzeit	1.80	10:39	5:55	58	3:48	233	4:41	4.00	23:17	5:49	57	8:37	231	10:17	
Rundenzeit	1.80	10:38	5:54	53	3:33	214	4:30	5.80	33:55	5:50	56	12:10	222	14:44	
Rundenzeit	1.80	10:51	6:01	52	3:44	208	4:48	7.60	44:46	5:53	56	15:45	220	19:32	
□□	1.80	10:54	6:03	48	10:45	196	10:45	9.40	55:40	5:55	51	19:38	210	24:33	