



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Nix, Christian

□□: LFS Bonn
 □□: 257

□□: 9.40 km
 10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:
 Männer 50 bis 59 Jahre

□□□: 55:57

□□: 9.65 km/h
 □□□□: 5:57 min/km

□□□□□/□□□: 251 (of 373)

□□□□□/□: 211 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 52(of 80)

□□□□□□□: 36:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	11:18	5:08	36	3:29	164	4:16	2.20	11:18	5:08	36	3:29	164	4:16
Rundenzeit	1.80	9:47	5:26	44	2:56	190	3:49	4.00	21:05	5:16	41	6:25	172	8:05
Rundenzeit	1.80	11:14	6:14	63	4:09	239	5:06	5.80	32:19	5:34	46	10:34	192	13:08
Rundenzeit	1.80	11:58	6:38	68	4:51	251	5:55	7.60	44:17	5:49	54	15:16	212	19:03
□□	1.80	11:40	6:28	61	11:31	225	11:31	9.40	55:57	5:57	52	19:55	215	24:50