



18. Sondershäuser Kristall-Lauf
Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Münchow, Andreas

□□□: 56:42

□□: Laufgruppe Schlaubetal

□□: 9.95 km/h

□□: 251

□□□□: 6:02 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 256 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 212 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 76(of 91)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	12:48	5:49	78	5:38	225	5:46	2.20	12:48	5:49	78	5:38	225	5:46	
Rundenzeit	1.80	9:42	5:23	67	3:21	183	3:44	4.00	22:30	5:37	73	8:59	205	9:30	
Rundenzeit	1.80	9:08	5:04	36	2:39	114	3:00	5.80	31:38	5:27	66	11:38	182	12:27	
Rundenzeit	1.80	8:28	4:42	20	1:50	61	2:25	7.60	40:06	5:16	54	13:28	157	14:52	
□□	1.80	16:36	9:13	82	10:04	259	16:27	9.40	56:42	6:01	78	23:32	216	25:35	