



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Knape, Ingo

□□: Jena

□□: 170

□□: 9.40 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□: 56:46

□□: 9.94 km/h

□□□□: 6:02 min/km

□□□□□/□□□: 258 (of 373)

□□□□□/□: 214 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 53(of 80)

□□□□□□□: 36:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	13:28	6:07	66	5:39	253	6:26	2.20	13:28	6:07	66	5:39	253	6:26	
Rundenzeit	1.80	10:45	5:58	60	3:54	239	4:47	4.00	24:13	6:03	62	9:33	250	11:13	
Rundenzeit	1.80	10:49	6:00	57	3:44	220	4:41	5.80	35:02	6:02	61	13:17	243	15:51	
Rundenzeit	1.80	11:04	6:08	55	3:57	216	5:01	7.60	46:06	6:03	59	17:05	234	20:52	
□□	1.80	10:40	5:55	44	10:31	188	10:31	9.40	56:46	6:02	53	20:44	218	25:39	