



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Semm, Rona

□□: Rudolstadt

□□: 354

□□: 9.40 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Frauen 30 bis 39 Jahre

□□□: 56:52

□□: 9.50 km/h

□□□□: 6:03 min/km

□□□□□/□□□: 260 (of 373)

□□□□□/□: 45 (of 87)

□□□□□□: 42:15

□□□□□: 10(of 19)

□□□□□□□: 42:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	12:19	5:35	10	3:51	40	3:51	2.20	12:19	5:35	10	3:51	40	3:51	
Rundenzeit	1.80	10:38	5:54	13	3:19	52	3:19	4.00	22:57	5:44	13	7:10	50	7:10	
Rundenzeit	1.80	11:20	6:17	13	3:29	54	3:29	5.80	34:17	5:54	11	10:39	49	10:39	
Rundenzeit	1.80	11:20	6:17	12	3:16	51	3:16	7.60	45:37	6:00	11	13:55	48	13:55	
□□	1.80	11:15	6:15	10	3:01	48	3:01	9.40	56:52	6:02	11	28:04	49	28:04	