



# 18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Schafsteller, Bernd

□□□: 57:04

□□: Da müssen wir durch

□□: 9.46 km/h

□□: 309

□□□□: 6:04 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 265 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 217 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 55(of 80)

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□□□□□: 36:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	13:38	6:11	69	5:49	261	6:36	2.20	13:38	6:11	69	5:49	261	6:36	
Rundenzeit	1.80	10:12	5:39	53	3:21	214	4:14	4.00	23:50	5:57	60	9:10	243	10:50	
Rundenzeit	1.80	10:44	5:57	54	3:39	216	4:36	5.80	34:34	5:57	58	12:49	233	15:23	
Rundenzeit	1.80	11:21	6:18	60	4:14	226	5:18	7.60	45:55	6:02	57	16:54	226	20:41	
□□	1.80	11:09	6:11	52	11:00	204	11:00	9.40	57:04	6:04	55	21:02	221	25:57	