



# 18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Elsing, Thomas

□□: Dinslaken

□□: 66

□□: 9.40 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 57:29

□□: 9.39 km/h

□□□□: 6:07 min/km

□□□□□/□□□: 273 (of 373)

□□□□□/□: 223 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 77(of 91)

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	12:30	5:40	74	5:20	216	5:28	2.20	12:30	5:40	74	5:20	216	5:28
Rundenzeit	1.80	10:43	5:57	83	4:22	238	4:45	4.00	23:13	5:48	82	9:42	225	10:13
Rundenzeit	1.80	11:18	6:16	84	4:49	244	5:10	5.80	34:31	5:57	82	14:31	230	15:20
Rundenzeit	1.80	11:28	6:22	78	4:50	232	5:25	7.60	45:59	6:03	81	19:21	231	20:45
□□	1.80	11:30	6:23	72	4:58	219	11:21	9.40	57:29	6:06	79	24:19	227	26:22