



# 18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Heinelt, Hubertus

□□□: 57:33

□□: TSV Glinde

□□: 9.38 km/h

□□: 124

□□□□: 6:07 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 274 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 224 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 78(of 91)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Rundenzeit	2.20	14:02	6:22	90	6:52	270	7:00	2.20	14:02	6:22	90	6:52	270	7:00
Rundenzeit	1.80	10:29	5:49	81	4:08	224	4:31	4.00	24:31	6:07	88	11:00	258	11:31
Rundenzeit	1.80	10:34	5:52	76	4:05	207	4:26	5.80	35:05	6:02	86	15:05	246	15:54
Rundenzeit	1.80	11:04	6:08	76	4:26	216	5:01	7.60	46:09	6:04	82	19:31	239	20:55
□□	1.80	11:24	6:19	69	4:52	214	11:15	9.40	57:33	6:07	80	24:23	228	26:26