



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Halsch, Carola

□□□: 58:20

□□: Rhönläufer

□□: 9.26 km/h

□□: 115

□□□□: 6:13 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 282 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 54 (of 87)

□□□□□□: 42:15

□□□□:

□□□□□: 21(of 34)

Frauen 40 bis 49 Jahre

□□□□□□: 42:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	13:35	6:10	29	4:25	70	5:07	2.20	13:35	6:10	29	4:25	70	5:07	
Rundenzeit	1.80	10:46	5:58	23	2:49	58	3:27	4.00	24:21	6:05	27	7:14	65	8:34	
Rundenzeit	1.80	11:14	6:14	20	3:05	51	3:23	5.80	35:35	6:08	24	10:19	61	11:57	
Rundenzeit	1.80	11:19	6:17	22	2:56	49	3:15	7.60	46:54	6:10	22	13:15	57	15:12	
□□	1.80	11:26	6:21	21	2:50	52	3:12	9.40	58:20	6:12	22	16:05	58	29:32	