



# 18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Gremm, Burkhard

□□□: 58:20

□□: Rhönläufer

□□: 9.67 km/h

□□: 102

□□□□: 6:13 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 283 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 228 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 58(of 80)

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□□□□□: 36:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	13:36	6:10	68	5:47	259	6:34	2.20	13:36	6:10	68	5:47	259	6:34	
Rundenzeit	1.80	10:45	5:58	60	3:54	239	4:47	4.00	24:21	6:05	65	9:41	253	11:21	
Rundenzeit	1.80	11:14	6:14	63	4:09	239	5:06	5.80	35:35	6:08	63	13:50	250	16:24	
Rundenzeit	1.80	11:19	6:17	59	4:12	225	5:16	7.60	46:54	6:10	63	17:53	245	21:40	
□□	1.80	11:26	6:21	57	11:17	216	11:17	9.40	58:20	6:12	58	22:18	232	27:13	