



# 18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Zscharnt, Holger

□□□: 1:00:19

□□: DAV Inselberg

□□: 8.95 km/h

□□: 432

□□□□: 6:25 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 303 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 242 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 81(of 91)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	12:20	5:36	72	5:10	206	5:18	2.20	12:20	5:36	72	5:10	206	5:18	
Rundenzeit	1.80	11:29	6:22	89	5:08	262	5:31	4.00	23:49	5:57	85	10:18	242	10:49	
Rundenzeit	1.80	12:08	6:44	88	5:39	260	6:00	5.80	35:57	6:11	88	15:57	257	16:46	
Rundenzeit	1.80	12:17	6:49	84	5:39	256	6:14	7.60	48:14	6:20	86	21:36	255	23:00	
□□	1.80	12:05	6:42	77	5:33	232	11:56	9.40	1:00:19	6:25	83	27:09	248	29:12	