



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Grumbach, Harald

□□□: 1:00:37

□□: SG Druffel

□□: 8.91 km/h

□□: 105

□□□□: 6:27 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 305 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 244 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 14(of 20)

Männer 60 bis 69 Jahre

□□□□□□□: 38:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	13:20	6:03	13	4:51	247	6:18	2.20	13:20	6:03	13	4:51	247	6:18	
Rundenzeit	1.80	11:17	6:16	14	3:54	261	5:19	4.00	24:37	6:09	13	8:45	259	11:37	
Rundenzeit	1.80	11:46	6:32	14	4:11	254	5:38	5.80	36:23	6:16	14	12:56	260	17:12	
Rundenzeit	1.80	12:25	6:53	14	4:44	258	6:22	7.60	48:48	6:25	14	17:40	260	23:34	
□□	1.80	11:49	6:33	14	11:36	228	11:40	9.40	1:00:37	6:26	15	21:58	250	29:30	