



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Sonnenfeld, Dirk

□□□: 1:00:58

□□: Ribbesbüttel

□□: 8.86 km/h

□□: 359

□□□□: 6:29 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 306 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 245 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 66(of 80)

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□□□□□: 36:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	14:03	6:23	74	6:14	271	7:01	2.20	14:03	6:23	74	6:14	271	7:01
Rundenzeit	1.80	10:54	6:03	64	4:03	250	4:56	4.00	24:57	6:14	68	10:17	261	11:57
Rundenzeit	1.80	11:44	6:31	69	4:39	253	5:36	5.80	36:41	6:19	69	14:56	262	17:30
Rundenzeit	1.80	12:12	6:46	69	5:05	254	6:09	7.60	48:53	6:25	70	19:52	261	23:39
□□	1.80	12:05	6:42	62	11:56	232	11:56	9.40	1:00:58	6:29	68	24:56	252	29:51