



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Gropengießler, Frank

□□: Bad Grund
 □□: 103

□□: 9.40 km
 10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:
 Männer 50 bis 59 Jahre

□□□: 1:01:05

□□: 8.84 km/h
 □□□□: 6:30 min/km

□□□□□/□□□: 309 (of 373)

□□□□□/□: 248 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 67(of 80)

□□□□□□□: 36:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	11:17	5:07	34	3:28	162	4:15	2.20	11:17	5:07	34	3:28	162	4:15
Rundenzeit	1.80	9:18	5:10	37	2:27	152	3:20	4.00	20:35	5:08	35	5:55	156	7:35
Rundenzeit	1.80	9:35	5:19	36	2:30	145	3:27	5.80	30:10	5:12	37	8:25	157	10:59
Rundenzeit	1.80	9:56	5:31	40	2:49	159	3:53	7.60	40:06	5:16	40	11:05	157	14:52
□□	1.80	20:59	11:39	78	20:50	272	20:50	9.40	1:01:05	6:29	69	25:03	255	29:58