



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Montel, Herbert

□□□: 1:02:02

□□: VfK Berlin Südwest

□□: 8.70 km/h

□□: 241

□□□□: 6:36 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 315 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 250 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 6(of 6)

Männer 70 bis 79 Jahre

□□□□□□□: 43:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	14:18	6:30	6	5:04	275	7:16	2.20	14:18	6:30	6	5:04	275	7:16
Rundenzeit	1.80	11:39	6:28	6	3:24	264	5:41	4.00	25:57	6:29	6	8:28	270	12:57
Rundenzeit	1.80	12:20	6:51	6	3:50	265	6:12	5.80	38:17	6:36	6	12:18	271	19:06
Rundenzeit	1.80	12:07	6:43	6	3:16	253	6:04	7.60	50:24	6:37	6	15:34	263	25:10
□□	1.80	11:38	6:27	5	2:47	224	11:29	9.40	1:02:02	6:35	6	18:21	257	30:55