



# 18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

**Spandel, Matthias**

□□□: 1:02:04

□□: Angström

□□: 8.70 km/h

□□: 360

□□□□: 6:36 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 316 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 251 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 51(of 57)

Männer 30 bis 39 Jahre

□□□□□□□: 31:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	12:02	5:28	42	5:00	189	5:00	2.20	12:02	5:28	42	5:00	189	5:00	
Rundenzeit	1.80	9:27	5:14	39	3:29	169	3:29	4.00	21:29	5:22	40	8:29	181	8:29	
Rundenzeit	1.80	10:00	5:33	39	3:52	171	3:52	5.80	31:29	5:25	40	12:18	180	12:18	
Rundenzeit	1.80	10:10	5:38	39	4:07	172	4:07	7.60	41:39	5:28	40	16:25	177	16:25	
□□	1.80	20:25	11:20	51	14:34	269	20:16	9.40	1:02:04	6:36	51	30:57	258	30:57	