



18. Sondershäuser Kristall-Lauf
Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Paul, Norbert

□□: Marktredwitz

□□: 273

□□: 9.40 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□: 1:01:22

□□: 9.19 km/h

□□□□: 6:32 min/km

□□□□□/□□□: 312 (of 373)

□□□□□/□: 249 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 68(of 80)

□□□□□□□: 36:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	13:30	6:08	67	5:41	255	6:28	2.20	13:30	6:08	67	5:41	255	6:28	
Rundenzeit	1.80	12:46	7:05	74	5:55	275	6:48	4.00	26:16	6:33	73	11:36	272	13:16	
Rundenzeit	1.80	10:55	6:03	59	3:50	224	4:47	5.80	37:11	6:24	71	15:26	264	18:00	
Rundenzeit	1.80	11:14	6:14	58	4:07	224	5:11	7.60	48:25	6:22	67	19:24	256	23:11	
□□	1.80	12:57	7:11	68	12:48	243	12:48	9.40	1:01:22	6:31	70	25:20	256	30:15	