



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Sojka, Thorsten

□□: Hamburg

□□: 358

□□: 9.40 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 1:10:53

□□: 7.62 km/h

□□□□: 7:32 min/km

□□□□□/□□□: 353 (of 373)

□□□□□/□: 275 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 88(of 91)

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	12:41	5:45	77	5:31	223	5:39	2.20	12:41	5:45	77	5:31	223	5:39
Rundenzeit	1.80	10:25	5:47	80	4:04	221	4:27	4.00	23:06	5:46	81	9:35	222	10:06
Rundenzeit	1.80	11:57	6:38	87	5:28	256	5:49	5.80	35:03	6:02	84	15:03	244	15:52
Rundenzeit	1.80	12:47	7:06	86	6:09	264	6:44	7.60	47:50	6:17	85	21:12	254	22:36
□□	1.80	23:03	12:48	89	16:31	281	22:54	9.40	1:10:53	7:32	90	37:43	283	39:46