



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Graffweg, Norbert

□□□: 1:17:59

□□: Duisburg

□□: 7.23 km/h

□□: 98

□□□□: 8:18 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 361 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 277 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 78(of 80)

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□□□□□: 36:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	14:55	6:46	76	7:06	280	7:53	2.20	14:55	6:46	76	7:06	280	7:53	
Rundenzeit	1.80	18:42	10:23	78	11:51	281	12:44	4.00	33:37	8:24	78	18:57	281	20:37	
Rundenzeit	1.80	16:56	9:24	78	9:51	280	10:48	5.80	50:33	8:42	78	28:48	280	31:22	
Rundenzeit	1.80	11:56	6:37	66	4:49	249	5:53	7.60	1:02:29	8:13	78	33:28	278	37:15	
□□	1.80	15:30	8:36	73	15:21	255	15:21	9.40	1:17:59	8:17	80	41:57	285	46:52	