



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Litzke, Ronny

□□: SV Blau-Weiß Zorbau
 □□: 210

□□: 9.40 km
 10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:
 Männer 30 bis 39 Jahre

□□□: 39:38

□□: 13.62 km/h
 □□□□: 4:13 min/km

□□□□□/□□□: 34 (of 373)

□□□□□/□: 34 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 14(of 57)

□□□□□□□: 31:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	8:48	4:00	17	1:46	45	1:46	2.20	8:48	4:00	17	1:46	45	1:46
Rundenzeit	1.80	7:45	4:18	23	1:47	54	1:47	4.00	16:33	4:08	17	3:33	46	3:33
Rundenzeit	1.80	7:45	4:18	15	1:37	35	1:37	5.80	24:18	4:11	16	5:07	40	5:07
Rundenzeit	1.80	7:47	4:19	13	1:44	31	1:44	7.60	32:05	4:13	14	6:51	36	6:51
□□	1.80	7:33	4:11	12	1:42	29	7:24	9.40	39:38	4:12	14	8:31	34	8:31