



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Piontek, Jens

□□□: 1:18:44

□□: Goch

□□: 7.16 km/h

□□: 281

□□□□: 8:23 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 362 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 278 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 89(of 91)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	13:43	6:14	89	6:33	265	6:41	2.20	13:43	6:14	89	6:33	265	6:41	
Rundenzeit	1.80	11:08	6:11	88	4:47	256	5:10	4.00	24:51	6:12	89	11:20	260	11:51	
Rundenzeit	1.80	12:22	6:52	89	5:53	266	6:14	5.80	37:13	6:25	89	17:13	265	18:02	
Rundenzeit	1.80	13:32	7:31	89	6:54	276	7:29	7.60	50:45	6:40	87	24:07	265	25:31	
□□	1.80	27:59	15:32	91	21:27	284	27:50	9.40	1:18:44	8:22	91	45:34	286	47:37	