



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Sauthoff, Dean

□□□: 41:26

□□: Umbal Runners

□□: 13.03 km/h

□□: 303

□□□□: 4:25 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 53 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 53 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 7(of 22)

Männer 20 bis 29 Jahre

□□□□□□□: 33:09

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Rundenzeit | 2.20 | 8:14 | 3:44 | 5 | 1:05 | 22 | 1:12 | 2.20 | 8:14 | 3:44 | 5 | 1:05 | 22 | 1:12 | |
| Rundenzeit | 1.80 | 7:31 | 4:10 | 6 | 1:12 | 37 | 1:33 | 4.00 | 15:45 | 3:56 | 5 | 2:15 | 28 | 2:45 | |
| Rundenzeit | 1.80 | 8:28 | 4:42 | 9 | 2:00 | 71 | 2:20 | 5.80 | 24:13 | 4:10 | 6 | 4:15 | 38 | 5:02 | |
| Rundenzeit | 1.80 | 8:56 | 4:57 | 11 | 2:18 | 95 | 2:53 | 7.60 | 33:09 | 4:21 | 7 | 6:33 | 51 | 7:55 | |
| □□ | 1.80 | 8:17 | 4:36 | 8 | 1:44 | 64 | 8:08 | 9.40 | 41:26 | 4:24 | 7 | 8:17 | 56 | 10:19 | |