



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Thiem, Liane

□□: AF-Personal-Training

□□: 377

□□: 9.40 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Frauen 30 bis 39 Jahre

□□□: 42:18

□□: 12.77 km/h

□□□□: 4:30 min/km

□□□□□/□□□: 57 (of 373)

□□□□□/□: 2 (of 87)

□□□□□□: 42:15

□□□□□: 1(of 19)

□□□□□□□: 42:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	9:30	4:19	2	1:02	3	1:02	2.20	9:30	4:19	2	1:02	3	1:02	
Rundenzeit	1.80	8:08	4:31	2	0:49	3	0:49	4.00	17:38	4:24	2	1:51	3	1:51	
Rundenzeit	1.80	8:12	4:33	2	0:21	3	0:21	5.80	25:50	4:27	2	2:12	3	2:12	
Rundenzeit	1.80	8:14	4:34	2	0:10	2	0:10	7.60	34:04	4:28	2	2:22	3	2:22	
□□	1.80	8:14	4:34	1	-	1	-	9.40	42:18	4:29	2	13:30	4	13:30	