



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Hilmer, Markus

□□: FiFi GÖ & Friends
 □□: 134

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

□□□□:
 Männer 40 bis 49 Jahre

□□□: 43:15

□□: 12.49 km/h
 □□□□: 4:36 min/km

□□□□□/□□□: 69 (of 373)

□□□□□/□: 67 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 22(of 91)

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	9:38	4:22	20	2:28	72	2:36	2.20	9:38	4:22	20	2:28	72	2:36
Rundenzeit	1.80	7:54	4:23	19	1:33	61	1:56	4.00	17:32	4:23	19	4:01	63	4:32
Rundenzeit	1.80	8:03	4:28	13	1:34	46	1:55	5.80	25:35	4:24	19	5:35	58	6:24
Rundenzeit	1.80	8:24	4:40	19	1:46	56	2:21	7.60	33:59	4:28	19	7:21	57	8:45
□□	1.80	9:16	5:08	34	2:44	113	9:07	9.40	43:15	4:36	24	10:05	70	12:08