



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Lokajczyk, Thomas

□□: SG Stern Hamburg

□□: 214

□□: 9.40 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□: 43:27

□□: 12.43 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 72 (of 373)

□□□□□/□: 70 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 9(of 80)

□□□□□□□: 36:02

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Rundenzeit | 2.20 | 10:06 | 4:35 | 19 | 2:17 | 96 | 3:04 | 2.20 | 10:06 | 4:35 | 19 | 2:17 | 96 | 3:04 | |
| Rundenzeit | 1.80 | 8:03 | 4:28 | 9 | 1:12 | 64 | 2:05 | 4.00 | 18:09 | 4:32 | 11 | 3:29 | 81 | 5:09 | |
| Rundenzeit | 1.80 | 8:16 | 4:35 | 8 | 1:11 | 58 | 2:08 | 5.80 | 26:25 | 4:33 | 10 | 4:40 | 72 | 7:14 | |
| Rundenzeit | 1.80 | 8:33 | 4:45 | 9 | 1:26 | 67 | 2:30 | 7.60 | 34:58 | 4:36 | 10 | 5:57 | 72 | 9:44 | |
| □□ | 1.80 | 8:29 | 4:42 | 13 | 8:20 | 75 | 8:20 | 9.40 | 43:27 | 4:37 | 9 | 7:25 | 73 | 12:20 | |