



18. Sondershäuser Kristall-Lauf
Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Thomas, Sebastian

□□□: 43:29

□□: Lauffeuer

□□: 12.42 km/h

□□: 379

□□□□: 4:38 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 73 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 71 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 26(of 57)

Männer 30 bis 39 Jahre

□□□□□□□: 31:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	10:05	4:34	30	3:03	94	3:03	2.20	10:05	4:34	30	3:03	94	3:03	
Rundenzeit	1.80	7:43	4:17	20	1:45	50	1:45	4.00	17:48	4:27	26	4:48	71	4:48	
Rundenzeit	1.80	8:20	4:37	22	2:12	63	2:12	5.80	26:08	4:30	25	6:57	66	6:57	
Rundenzeit	1.80	8:38	4:47	27	2:35	76	2:35	7.60	34:46	4:34	26	9:32	68	9:32	
□□	1.80	8:43	4:50	30	2:52	82	8:34	9.40	43:29	4:37	26	12:22	74	12:22	