



# 18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Schiffner, Heiko

□□□: 45:08

□□: BNL Brück

□□: 12.50 km/h

□□: 311

□□□□: 4:48 min/km

□□: 9.40 km

□□□□□/□□□: 90 (of 373)

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□□/□: 87 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□:

□□□□□: 29(of 91)

Männer 40 bis 49 Jahre

□□□□□□□: 33:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	9:51	4:28	24	2:41	80	2:49	2.20	9:51	4:28	24	2:41	80	2:49
Rundenzeit	1.80	8:30	4:43	31	2:09	92	2:32	4.00	18:21	4:35	29	4:50	90	5:21
Rundenzeit	1.80	8:55	4:57	32	2:26	102	2:47	5.80	27:16	4:42	30	7:16	90	8:05
Rundenzeit	1.80	9:01	5:00	33	2:23	102	2:58	7.60	36:17	4:46	31	9:39	91	11:03
□□	1.80	8:51	4:54	23	2:19	87	8:42	9.40	45:08	4:48	31	11:58	90	14:01