



18. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 24.10.2015

□□□□

Zander, Frank

□□: KSV Lützkendorf

□□: 427

□□: 9.40 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

□□□□:

Männer 50 bis 59 Jahre

□□□: 45:15

□□: 11.93 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 92 (of 373)

□□□□□/□: 89 (of 286)

□□□□□□: 31:07

□□□□□: 13(of 80)

□□□□□□□: 36:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Rundenzeit	2.20	10:18	4:40	22	2:29	108	3:16	2.20	10:18	4:40	22	2:29	108	3:16
Rundenzeit	1.80	8:33	4:45	15	1:42	95	2:35	4.00	18:51	4:42	19	4:11	99	5:51
Rundenzeit	1.80	8:42	4:49	14	1:37	87	2:34	5.80	27:33	4:45	17	5:48	99	8:22
Rundenzeit	1.80	8:56	4:57	15	1:49	95	2:53	7.60	36:29	4:48	15	7:28	94	11:15
□□	1.80	8:46	4:52	15	8:37	84	8:37	9.40	45:15	4:48	13	9:13	92	14:08