



## 11. Internationaler Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 08.11.2008

### Detailauswertung

Heller, Dirk

Verein: Köln

Startnummer: 154

Strecke: 10,00 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

Kategorie:

Männer 30 bis 39 Jahre

Gesamt-Zeit: 55:42

Geschwindigkeit: 10,77 km/h

Laufleistung: 5:34 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 106 (von 431)

Strecken-Platzierung/Männer: 96 (von 339)

Bestzeit der Strecke: 39:11

Kategorie-Platzierung: 23(von 68)

Bestzeit in der Kategorie: 44:40