



## 11. Internationaler Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 08.11.2008

### Detailauswertung

**Bondkowski, Martin**

Verein: AC Apolda

Startnummer: 45

Strecke: 10,00 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

Kategorie:

Männer 50 bis 59 Jahre

Gesamt-Zeit: 59:23

Geschwindigkeit: 10,10 km/h

Laufleistung: 5:56 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 173 (von 431)

Strecken-Platzierung/Männer: 157 (von 339)

Bestzeit der Strecke: 39:11

Kategorie-Platzierung: 20(von 64)

Bestzeit in der Kategorie: 43:48