



## 12. Internationaler Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 07.11.2009

### Detailauswertung

**Dams, Frank**

Verein: LG Wilhelmshaven

Startnummer: 69

Strecke: 10,00 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

Kategorie:

Männer 40 bis 49 Jahre

Gesamt-Zeit: 58:28

Geschwindigkeit: 10,26 km/h

Laufleistung: 5:51 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 123 (von 404)

Strecken-Platzierung/Männer: 114 (von 311)

Bestzeit der Strecke: 41:58

Kategorie-Platzierung: 49(von 134)

Bestzeit in der Kategorie: 44:51