



12. Internationaler Sondershäuser Kristall-Lauf  
Brügman-Schacht Sondershausen / 07.11.2009

Detailauswertung

**Nolden, Frank**

Verein: AS Neukirchen-Vluyn  
Startnummer: 313

Strecke: 10,00 km  
10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

Kategorie:  
Männer 40 bis 49 Jahre

Gesamt-Zeit: 1:04:01

Geschwindigkeit: 9,37 km/h  
Laufleistung: 6:24 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 214 (von 404)  
Strecken-Platzierung/Männer: 190 (von 311)  
Bestzeit der Strecke: 41:58

Kategorie-Platzierung: 83(von 134)  
Bestzeit in der Kategorie: 44:51