



## 12. Internationaler Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 07.11.2009

### Detailauswertung

**Rückebeil, Henry**

Verein: LG Bad Frankenhausen/Göllingen  
Startnummer: 355

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

Kategorie:  
Männer 30 bis 39 Jahre

Gesamt-Zeit: 1:05:13

Geschwindigkeit: 9,20 km/h  
Laufleistung: 6:31 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 233 (von 404)  
Strecken-Platzierung/Männer: 206 (von 311)  
Bestzeit der Strecke: 41:58

Kategorie-Platzierung: 45(von 67)  
Bestzeit in der Kategorie: 43:45