



13. Internationaler Sondershäuser Kristall-Lauf  
Brügman-Schacht Sondershausen / 06.11.2010

Detailauswertung

Ruf, Kai-Uwe

Verein: Lindener Sportverein  
Startnummer: 382

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

Kategorie:  
Männer 50 bis 59 Jahre

Gesamt-Zeit: 1:05:05

Geschwindigkeit: 9,22 km/h  
Laufleistung: 6:31 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 224 (von 478)  
Strecken-Platzierung/Männer: 198 (von 384)  
Bestzeit der Strecke: 41:45

Kategorie-Platzierung: 36(von 81)  
Bestzeit in der Kategorie: 46:39