



16. Internationaler Sondershäuser Kristall-Lauf  
Brügman-Schacht Sondershausen / 26.10.2013

Detailauswertung

Plönnigs, Frank

Verein: Winsen (Luhe)  
Startnummer: 341

Strecke: 11,70 km  
11,7 km (680 m unter der Erdoberfläche)

Kategorie:  
Männer 30 bis 39 Jahre

Gesamt-Zeit: 1:05:25

Geschwindigkeit: 10,09 km/h  
Laufleistung: 5:35 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 223 (von 461)  
Strecken-Platzierung/Männer: 194 (von 376)  
Bestzeit der Strecke: 39:13

Kategorie-Platzierung: 57(von 96)  
Bestzeit in der Kategorie: 39:13