



# 11. Internationaler Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 08.11.2008

## Detailed evaluation

Heller, Dirk

Club: Köln

Number: 154

Course: 10.00 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

Category:

Männer 30 bis 39 Jahre

Total time: 55:42

Speed: 10.77 km/h

Running performance: 5:34 min/km

Rank in course/Total: 106 (of 431)

Rank in course/Men: 96 (of 339)

Best time in course: 39:11

Rank in category: 23(of 68)

Best time in the category: 44:40