



## 11. Internationaler Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 08.11.2008

### Detailed evaluation

**Lahrem, Winfried**

Club: Seligenstadt

Number: 243

Course: 10.00 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

Category:

Männer 40 bis 49 Jahre

Total time: 1:02:01

Speed: 9.67 km/h

Running performance: 6:12 min/km

Rank in course/Total: 213 (of 431)

Rank in course/Men: 195 (of 339)

Best time in course: 39:11

Rank in category: 86(of 145)

Best time in the category: 43:52