



12. Internationaler Sondershäuser Kristall-Lauf
Brügman-Schacht Sondershausen / 07.11.2009

Detailed evaluation

Bondkowski, Martin

Club: AC Apolda

Number: 45

Course: 10.00 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

Category:

Männer 50 bis 59 Jahre

Total time: 56:44

Speed: 10.58 km/h

Running performance: 5:40 min/km

Rank in course/Total: 102 (of 404)

Rank in course/Men: 95 (of 311)

Best time in course: 41:58

Rank in category: 13(of 53)

Best time in the category: 46:36