



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

Detailed evaluation

Dams, Frank

Club: LG Wilhelmshaven

Number: 69

Course: 10.00 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

Category:

Männer 40 bis 49 Jahre

Total time: 58:28

Speed: 10.26 km/h

Running performance: 5:51 min/km

Rank in course/Total: 123 (of 404)

Rank in course/Men: 114 (of 311)

Best time in course: 41:58

Rank in category: 49(of 134)

Best time in the category: 44:51