



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

Detailed evaluation

Heise, Ralf

Club: sc impuls erfurt
Number: 154

Course: 10.00 km
10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

Category:
Männer 30 bis 39 Jahre

Total time: 1:00:52

Speed: 9.86 km/h
Running performance: 6:05 min/km

Rank in course/Total: 157 (of 404)

Rank in course/Men: 145 (of 311)

Best time in course: 41:58

Rank in category: 31(of 67)

Best time in the category: 43:45