



## 12. Internationaler Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 07.11.2009

### Detailed evaluation

**Knape, Ingo**

Club: Jena

Number: 219

Course: 10.00 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

Category:

Männer 40 bis 49 Jahre

Total time: 1:01:49

Speed: 9.71 km/h

Running performance: 6:11 min/km

Rank in course/Total: 175 (of 404)

Rank in course/Men: 159 (of 311)

Best time in course: 41:58

Rank in category: 73(of 134)

Best time in the category: 44:51