



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

Detailed evaluation

**Nikisch, Frank**

Club: LC Auensee Leipzig  
Number: 305

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

Category:  
Männer 60 Jahre und älter

Total time: 1:01:55

Speed: 9.69 km/h  
Running performance: 6:11 min/km

Rank in course/Total: 178 (of 404)

Rank in course/Men: 162 (of 311)

Best time in course: 41:58

Rank in category: 7(of 20)

Best time in the category: 51:25