



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

Detailed evaluation

Ahlf, Manfred

Club: SG Stern Hamburg  
Number: 1

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

Category:  
Männer 50 bis 59 Jahre

Total time: 1:03:24

Speed: 9.46 km/h  
Running performance: 6:20 min/km

Rank in course/Total: 202 (of 404)

Rank in course/Men: 181 (of 311)

Best time in course: 41:58

Rank in category: 27(of 53)

Best time in the category: 46:36