



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

Detailed evaluation

**Nolden, Frank**

Club: AS Neukirchen-Vluyn  
Number: 313

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

Category:  
Männer 40 bis 49 Jahre

Total time: 1:04:01

Speed: 9.37 km/h  
Running performance: 6:24 min/km

Rank in course/Total: 214 (of 404)

Rank in course/Men: 190 (of 311)

Best time in course: 41:58

Rank in category: 83(of 134)

Best time in the category: 44:51