



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

Detailed evaluation

**Steingrube, Stefan**

Club: SV Viktoria Bad Grund  
Number: 421

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

Category:  
Männer 30 bis 39 Jahre

Total time: 1:05:01

Speed: 9.23 km/h  
Running performance: 6:30 min/km

Rank in course/Total: 229 (of 404)

Rank in course/Men: 202 (of 311)

Best time in course: 41:58

Rank in category: 43(of 67)

Best time in the category: 43:45