



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

Detailed evaluation

Ilgner, Frank

Club: SV Ofenerdiek Oldenburg  
Number: 185

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

Category:  
Männer 40 bis 49 Jahre

Total time: 1:06:58

Speed: 8.96 km/h  
Running performance: 6:42 min/km

Rank in course/Total: 257 (of 404)

Rank in course/Men: 223 (of 311)

Best time in course: 41:58

Rank in category: 100(of 134)

Best time in the category: 44:51