



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

Detailed evaluation

Lämmlein, Dr. Christoph

Club: Spiridon Frankfurt  
Number: 243

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

Category:  
Männer 50 bis 59 Jahre

Total time: 1:07:06

Speed: 8.94 km/h  
Running performance: 6:43 min/km

Rank in course/Total: 258 (of 404)

Rank in course/Men: 224 (of 311)

Best time in course: 41:58

Rank in category: 34(of 53)

Best time in the category: 46:36