



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

Detailed evaluation

Diener, Holger

Club: MTV Bad Grund  
Number: 78

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

Category:  
Männer 30 bis 39 Jahre

Total time: 1:09:51

Speed: 8.59 km/h  
Running performance: 6:59 min/km

Rank in course/Total: 294 (of 404)

Rank in course/Men: 250 (of 311)

Best time in course: 41:58

Rank in category: 55(of 67)

Best time in the category: 43:45