



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

Detailed evaluation

Rambow, Sascha

Club: Erfurt  
Number: 332

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

Category:  
Männer 30 bis 39 Jahre

Total time: 1:13:25

Speed: 8.17 km/h  
Running performance: 7:20 min/km

Rank in course/Total: 339 (of 404)

Rank in course/Men: 281 (of 311)

Best time in course: 41:58

Rank in category: 60(of 67)

Best time in the category: 43:45