



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

Detailed evaluation

Heck, Constanze

Club: SV Germania 08 Roßlau  
Number: 353

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

Category:  
Frauen 40 bis 49 Jahre

Total time: 1:18:26

Speed: 7.65 km/h  
Running performance: 7:50 min/km

Rank in course/Total: 370 (of 404)

Rank in course/Women: 73 (of 93)

Best time in course: 52:57

Rank in category: 31(of 37)

Best time in the category: 53:08