



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

Detailed evaluation

Herholz, Volkmar

Club: AS Neukirchen-Vluyn
Number: 160

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

Category:
Männer 40 bis 49 Jahre

Total time: 54:05

Speed: 11.09 km/h
Running performance: 5:25 min/km

Rank in course/Total: 73 (of 404)

Rank in course/Men: 70 (of 311)

Best time in course: 41:58

Rank in category: 27(of 134)

Best time in the category: 44:51