



15. Mühlhäuser Altstadtlauf  
Mühlhausen / 27.08.2011

Detailed evaluation

**Onstenk, Bouke**

Club: SV Glückauf Sondershausen  
Number: 1831

Course: 10.00 km  
Hauptlauf

Category:  
Männer M30

Total time: 31:45

Speed: 18.90 km/h  
Running performance: 3:11 min/km

Rank in course/Total: 1 (of 156)

Rank in course/Men: 1 (of 131)

Best time in course: 31:45

Rank in category: 1(of 22)

Best time in the category: 31:45