



## 14. Internationaler Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 05.11.2011

### Detailed evaluation

**Dembeck, Nils**

Club: Bad Langensalza

Number: 79

Course: 10.00 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

Category:

Männer 30 bis 39 Jahre

Total time: 58:53

Speed: 10.19 km/h

Running performance: 5:53 min/km

Rank in course/Total: 104 (of 498)

Rank in course/Men: 97 (of 396)

Best time in course: 38:42

Rank in category: 26(of 104)

Best time in the category: 41:07