



## 14. Internationaler Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 05.11.2011

### Detailed evaluation

**Hoock, Lars**

Club: RC Endspurt Herford

Number: 203

Course: 10.00 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

Category:

Männer 40 bis 49 Jahre

Total time: 1:01:51

Speed: 9.70 km/h

Running performance: 6:11 min/km

Rank in course/Total: 160 (of 498)

Rank in course/Men: 145 (of 396)

Best time in course: 38:42

Rank in category: 51(of 134)

Best time in the category: 41:11