



15. Sondershäuser Kristall-Lauf  
Brügman-Schacht Sondershausen / 27.10.2012

Detailed evaluation

Ruijgrok, Paul

Club: de spartaan  
Number: 372

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

Category:  
Männer 40 bis 49 Jahre

Total time: 52:49

Speed: 11.36 km/h  
Running performance: 5:17 min/km

Rank in course/Total: 82 (of 451)

Rank in course/Men: 75 (of 361)

Best time in course: 39:02

Rank in category: 23(of 120)

Best time in the category: 41:03