



16. Internationaler Sondershäuser Kristall-Lauf  
Brügman-Schacht Sondershausen / 26.10.2013

Detailed evaluation

Ziems, Helge

Club: LC Ron-Hill  
Number: 526

Course: 11.70 km  
11,7 km (680 m unter der Erdoberfläche)

Category:  
Männer 70 bis 79 Jahre

Total time: 1:33:10

Speed: 7.08 km/h  
Running performance: 7:58 min/km

Rank in course/Total: 456 (of 461)

Rank in course/Men: 375 (of 376)

Best time in course: 39:13

Rank in category: 6(of 6)

Best time in the category: 57:25