



12. Internationaler Sondershäuser Kristall-Lauf  
Brügman-Schacht Sondershausen / 07.11.2009

evaluación detallada

**Nikisch, Frank**

Asociación: LC Auensee Leipzig  
Dorsal: 305

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

categoría:  
Männer 60 Jahre und älter

tiempo total: 1:01:55

velocidad: 9.69 km/h  
rendimiento en carrera: 6:11 min/km

posición en el recorrido/Total: 178 (de 404)  
posición en el recorrido/Men: 162 (de 311)  
mejor tiempo del recorrido: 41:58

posición en la categoría: 7(de 20)  
mejor tiempo en la categoría: 51:25