



## 12. Internationaler Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 07.11.2009

### evaluación detallada

**Ahlf, Manfred**

Asociación: SG Stern Hamburg

Dorsal: 1

recorrido: 10.00 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

categoría:

Männer 50 bis 59 Jahre

tiempo total: 1:03:24

velocidad: 9.46 km/h

rendimiento en carrera: 6:20 min/km

posición en el recorrido/Total: 202 (de 404)

posición en el recorrido/Men: 181 (de 311)

mejor tiempo del recorrido: 41:58

posición en la categoría: 27(de 53)

mejor tiempo en la categoría: 46:36