



## 12. Internationaler Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 07.11.2009

### evaluación detallada

**Nolden, Frank**

Asociación: AS Neukirchen-Vluyn

Dorsal: 313

recorrido: 10.00 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

categoría:

Männer 40 bis 49 Jahre

tiempo total: 1:04:01

velocidad: 9.37 km/h

rendimiento en carrera: 6:24 min/km

posición en el recorrido/Total: 214 (de 404)

posición en el recorrido/Men: 190 (de 311)

mejor tiempo del recorrido: 41:58

posición en la categoría: 83(de 134)

mejor tiempo en la categoría: 44:51