



## 12. Internationaler Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 07.11.2009

### evaluación detallada

**Heck, Constanze**

Asociación: SV Germania 08 Roßlau

Dorsal: 353

recorrido: 10.00 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

categoría:

Frauen 40 bis 49 Jahre

tiempo total: 1:18:26

velocidad: 7.65 km/h

rendimiento en carrera: 7:50 min/km

posición en el recorrido/Total: 370 (de 404)

posición en el recorrido/Women: 73 (de 93)

mejor tiempo del recorrido: 52:57

posición en la categoría: 31(de 37)

mejor tiempo en la categoría: 53:08