



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

### Exploitation détaillée

**Herden, Rene**

Association: TV 1894 Hessisch Lichtenau  
Dossard: 158

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

Catégorie:  
Männer 30 bis 39 Jahre

Temps total: 57:36

Vitesse: 10.42 km/h  
Kilométrage: 5:46 min/km

Place par parcours/Total: 113 (de 404)  
Place par parcours/Hommes: 104 (de 311)  
Meilleur temps dans le parcours: 41:58

Place par catégorie: 24(de 67)  
Meilleur temps dans la catégorie: 43:45