



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

Exploitation détaillée

Heise, Ralf

Association: sc impuls erfurt  
Dossard: 154

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

Catégorie:  
Männer 30 bis 39 Jahre

Temps total: 1:00:52

Vitesse: 9.86 km/h  
Kilométrage: 6:05 min/km

Place par parcours/Total: 157 (de 404)  
Place par parcours/Hommes: 145 (de 311)

Meilleur temps dans le parcours: 41:58

Place par catégorie: 31(de 67)

Meilleur temps dans la catégorie: 43:45