



## 12. Internationaler Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 07.11.2009

### Exploitation détaillée

**Nolden, Frank**

Association: AS Neukirchen-Vluyn

Dossard: 313

Circuit: 10.00 km

10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

Catégorie:

Männer 40 bis 49 Jahre

Temps total: 1:04:01

Vitesse: 9.37 km/h

Kilométrage: 6:24 min/km

Place par parcours/Total: 214 (de 404)

Place par parcours/Hommes: 190 (de 311)

Meilleur temps dans le parcours: 41:58

Place par catégorie: 83(de 134)

Meilleur temps dans la catégorie: 44:51