



8. Thüringer Frauen-Lauf und 11. Erfurter Volkslauf
Erfurt / 30.08.2009

Detailauswertung

Heise, Ralf

Verein: sc impuls erfurt
Startnummer: 47

Strecke: 12,00 km
Hauptlauf

Kategorie:
Männer M30

Gesamt-Zeit: 55:37

Geschwindigkeit: 12,95 km/h
Laufleistung: 4:38 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 84 (von 147)
Strecken-Platzierung/Männer: 84 (von 146)
Bestzeit der Strecke: 37:37

Kategorie-Platzierung: 7(von 9)
Bestzeit in der Kategorie: 40:39