



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

Detailauswertung

Dämpling, Heike

Verein: VfB Elleben  
Startnummer: 190

Strecke: 12,00 km  
Frauenlauf

Kategorie:  
Frauen W40

Gesamt-Zeit: 1:11:27

Geschwindigkeit: 10,08 km/h  
Laufleistung: 5:57 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 51 (von 62)  
Strecken-Platzierung/Frauen: 51 (von 62)  
Bestzeit der Strecke: 47:48

Kategorie-Platzierung: 12(von 15)  
Bestzeit in der Kategorie: 51:12