



## 9. Thüringer-Frauen-Lauf und 12. Erfurter Volkslauf

Erfurt / 05.09.2010

### Detailauswertung

**Heise, Ralf**

Verein: sc impuls erfurt

Startnummer: 2790

Strecke: 10,00 km

Erfurter Volkslauf

Kategorie:

Männer M30

**Gesamt-Zeit: 45:31**

Geschwindigkeit: 13,18 km/h

Laufleistung: 4:33 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 78 (von 140)

Strecken-Platzierung/Männer: 78 (von 139)

Bestzeit der Strecke: 32:14

Kategorie-Platzierung: 5(von 8)

Bestzeit in der Kategorie: 36:18