



7. Thüringer Florena-Frauen-Lauf und 10. Erfurter Volkslauf
Erfurt / 31.08.2008

Detailed evaluation

Heise, Ralf

Club: Erfurt
Number: 183

Course: 12.00 km
Volkslauf

Category:
Männer M30

Total time: 1:07:12

Speed: 10.71 km/h
Running performance: 5:36 min/km

Rank in course/Total: 152 (of 193)

Rank in course/Men: 150 (of 184)

Best time in course: 41:33

Rank in category: 12(of 14)

Best time in the category: 46:44