



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

Detailed evaluation

**Seitz, Ulf**

Club: Erfurt  
Number: 297

Course: 12.00 km  
Volkslauf

Category:  
Männer M45

Total time: 1:20:28

Speed: 8.95 km/h  
Running performance: 6:43 min/km

Rank in course/Total: 187 (of 193)

Rank in course/Men: 179 (of 184)

Best time in course: 41:33

Rank in category: 26(of 26)

Best time in the category: 50:13