



## 4. Lauf "Rund um die Sportlerklausur"

Frauenwald / 15.08.2009

### Detailed evaluation

#### Freitag, Roman

Club: Katholische Laufjugend Arnstadt

Number: 868

Course: 10.50 km

10, 5 km-Lauf

Category:

Männer M20

Total time: 46:35

Speed: 12.88 km/h

Running performance: 4:26 min/km

Rank in course/Total: 26 (of 135)

Rank in course/Men: 25 (of 109)

Best time in course: 39:14

Rank in category: 5(of 15)

Best time in the category: 40:01