



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

Detailed evaluation

**Lynas, Matthew**

Club: LTV Erfurt

Number: 91

Course: 12.00 km

Hauptlauf

Category:

Männer M40

Total time: 41:02

Speed: 17.55 km/h

Running performance: 3:25 min/km

Rank in course/Total: 5 (of 147)

Rank in course/Men: 5 (of 146)

Best time in course: 37:37

Rank in category: 1(of 23)

Best time in the category: 41:02