



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

Detailed evaluation

Trogisch, Volker

Club: VfL 28 Ellrich  
Number: 144

Course: 12.00 km  
Hauptlauf

Category:  
Männer M40

Total time: 44:55

Speed: 16.03 km/h  
Running performance: 3:44 min/km

Rank in course/Total: 19 (of 147)

Rank in course/Men: 19 (of 146)

Best time in course: 37:37

Rank in category: 2(of 23)

Best time in the category: 41:02