



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

Detailed evaluation

Münch, Heiko

Club: sc impuls erfurt  
Number: 110

Course: 12.00 km  
Hauptlauf

Category:  
Männer M40

Total time: 46:36

Speed: 15.45 km/h  
Running performance: 3:53 min/km

Rank in course/Total: 28 (of 147)

Rank in course/Men: 28 (of 146)

Best time in course: 37:37

Rank in category: 4(of 23)

Best time in the category: 41:02