



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

Detailed evaluation

**Grucza, Frank-Peter**

Club: Laufladen Erfurt  
Number: 289

Course: 12.00 km  
Hauptlauf

Category:  
Männer M50

Total time: 51:10

Speed: 14.07 km/h  
Running performance: 4:16 min/km

Rank in course/Total: 55 (of 147)

Rank in course/Men: 55 (of 146)

Best time in course: 37:37

Rank in category: 7(of 18)

Best time in the category: 44:28