



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

Detailed evaluation

Sauerwald, Bernd

Club: Lauffreunde Gotha  
Number: 269

Course: 12.00 km  
Hauptlauf

Category:  
Männer M45

Total time: 53:08

Speed: 13.55 km/h  
Running performance: 4:26 min/km

Rank in course/Total: 69 (of 147)

Rank in course/Men: 69 (of 146)

Best time in course: 37:37

Rank in category: 18(of 30)

Best time in the category: 43:14