



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

Detailed evaluation

Heise, Ralf

Club: sc impuls erfurt  
Number: 47

Course: 12.00 km  
Hauptlauf

Category:  
Männer M30

Total time: 55:37

Speed: 12.95 km/h  
Running performance: 4:38 min/km

Rank in course/Total: 84 (of 147)

Rank in course/Men: 84 (of 146)

Best time in course: 37:37

Rank in category: 7(of 9)

Best time in the category: 40:39