



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

Detailed evaluation

**Wolter, Steffen**

Club: Gotha  
Number: 163

Course: 12.00 km  
Hauptlauf

Category:  
Männer M45

Total time: 57:55

Speed: 12.43 km/h  
Running performance: 4:50 min/km

Rank in course/Total: 100 (of 147)

Rank in course/Men: 100 (of 146)

Best time in course: 37:37

Rank in category: 24(of 30)

Best time in the category: 43:14