



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

Detailed evaluation

Sparbrod, Jörg

Club: Erfurt
Number: 139

Course: 12.00 km
Hauptlauf

Category:
Männer M40

Total time: 1:00:17

Speed: 11.94 km/h
Running performance: 5:01 min/km

Rank in course/Total: 116 (of 147)

Rank in course/Men: 116 (of 146)

Best time in course: 37:37

Rank in category: 20(of 23)

Best time in the category: 41:02