



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

Detailed evaluation

Moldenhauer, Frank

Club: Ilmenau  
Number: 266

Course: 12.00 km  
Hauptlauf

Category:  
Männer M45

Total time: 1:01:11

Speed: 11.77 km/h  
Running performance: 5:06 min/km

Rank in course/Total: 120 (of 147)

Rank in course/Men: 120 (of 146)

Best time in course: 37:37

Rank in category: 28(of 30)

Best time in the category: 43:14