



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

Detailed evaluation

Grünseisen, Benedikt

Club: Elleben

Number: 237

Course: 4.00 km

Schüler- und Jedermannlauf

Category:

männliche Schüler B

Total time: 19:36

Speed: 12.24 km/h

Running performance: 4:54 min/km

Rank in course/Total: 12 (of 28)

Rank in course/Men: 8 (of 14)

Best time in course: 15:02

Rank in category: 3(of 4)

Best time in the category: 16:50