



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

Detailed evaluation

Freitag, Susen

Club: Saalfelder LV  
Number: 30

Course: 12.00 km  
Frauenlauf

Category:  
Frauen W30

Total time: 1:08:29

Speed: 10.51 km/h  
Running performance: 5:43 min/km

Rank in course/Total: 42 (of 62)  
Rank in course/Women: 42 (of 62)  
Best time in course: 47:48

Rank in category: 5(of 6)  
Best time in the category: 54:00