



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

Detailed evaluation

Dämpling, Heike

Club: VfB Elleben
Number: 190

Course: 12.00 km
Frauenlauf

Category:
Frauen W40

Total time: 1:11:27

Speed: 10.08 km/h
Running performance: 5:57 min/km

Rank in course/Total: 51 (of 62)
Rank in course/Women: 51 (of 62)
Best time in course: 47:48

Rank in category: 12(of 15)
Best time in the category: 51:12