



30. Flössgrabenlauf
Gräfenroda / 05.09.2009

Detailed evaluation

Freitag, Roman

Club: Katholische Laufjugend Arnstadt
Number: 609

Course: 16.80 km
Hauptlauf

Category:
Männer M20

Total time: 1:17:24

Speed: 12.40 km/h
Running performance: 4:37 min/km

Rank in course/Total: 23 (of 58)

Rank in course/Men: 21 (of 48)

Best time in course: 1:02:03

Rank in category: 7(of 11)

Best time in the category: 1:02:03