



## 9. Thüringer-Frauen-Lauf und 12. Erfurter Volkslauf

Erfurt / 05.09.2010

### Detailed evaluation

Lauterbach, Helge

Club: Skisportverein Erfurt 02

Number: 2869

Course: 10.00 km

Erfurter Volkslauf

Category:

Männer M30

Total time: 43:10

Speed: 13.90 km/h

Running performance: 4:19 min/km

Rank in course/Total: 58 (of 140)

Rank in course/Men: 58 (of 139)

Best time in course: 32:14

Rank in category: 2(of 8)

Best time in the category: 36:18