



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

Erfurt / 05.09.2010

Detailed evaluation

Heise, Ralf

Club: sc impuls erfurt

Number: 2790

Course: 10.00 km

Erfurter Volkslauf

Category:

Männer M30

Total time: 45:31

Speed: 13.18 km/h

Running performance: 4:33 min/km

Rank in course/Total: 78 (of 140)

Rank in course/Men: 78 (of 139)

Best time in course: 32:14

Rank in category: 5(of 8)

Best time in the category: 36:18