



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

Erfurt / 05.09.2010

Detailed evaluation

Grams, Holger

Club: Lauffreunde Gotha

Number: 2911

Course: 10.00 km

Erfurter Volkslauf

Category:

Männer M45

Total time: 50:00

Speed: 12.00 km/h

Running performance: 5:00 min/km

Rank in course/Total: 110 (of 140)

Rank in course/Men: 109 (of 139)

Best time in course: 32:14

Rank in category: 24(of 27)

Best time in the category: 36:11