



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

Erfurt / 05.09.2010

### Detailed evaluation

**Ellenberg, Marcus**

Club: Laufgruppe e9-Aktivpark

Number: 2780

Course: 10.00 km

Erfurter Volkslauf

Category:

Männer M30

Total time: 53:35

Speed: 11.20 km/h

Running performance: 5:22 min/km

Rank in course/Total: 126 (of 140)

Rank in course/Men: 125 (of 139)

Best time in course: 32:14

Rank in category: 8(of 8)

Best time in the category: 36:18