



7. Thüringer Florena-Frauen-Lauf und 10. Erfurter Volkslauf  
Erfurt / 31.08.2008

evaluación detallada

**Heise, Ralf**

Asociación: Erfurt

Dorsal: 183

recorrido: 12.00 km

Volkslauf

categoría:

Männer M30

tiempo total: 1:07:12

velocidad: 10.71 km/h

rendimiento en carrera: 5:36 min/km

posición en el recorrido/Total: 152 (de 193)

posición en el recorrido/Men: 150 (de 184)

mejor tiempo del recorrido: 41:33

posición en la categoría: 12(de 14)

mejor tiempo en la categoría: 46:44