



8. Thüringer Frauen-Lauf und 11. Erfurter Volkslauf  
Erfurt / 30.08.2009

evaluación detallada

**Heise, Ralf**

Asociación: sc impuls erfurt  
Dorsal: 47

recorrido: 12.00 km  
Hauptlauf

categoría:  
Männer M30

tiempo total: 55:37

velocidad: 12.95 km/h  
rendimiento en carrera: 4:38 min/km

posición en el recorrido/Total: 84 (de 147)  
posición en el recorrido/Men: 84 (de 146)  
mejor tiempo del recorrido: 37:37

posición en la categoría: 7(de 9)  
mejor tiempo en la categoría: 40:39