



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

evaluación detallada

**John, Heike**

Asociación: USV Erfurt  
Dorsal: 219

recorrido: 12.00 km  
Frauenlauf

categoría:  
Frauen W35

tiempo total: 59:40

velocidad: 12.07 km/h  
rendimiento en carrera: 4:58 min/km

posición en el recorrido/Total: 19 (de 62)  
posición en el recorrido/Women: 19 (de 62)  
mejor tiempo del recorrido: 47:48

posición en la categoría: 4(de 7)  
mejor tiempo en la categoría: 50:08