



Alteburglauf 2009  
Arnstadt / 30.04.2009

## Exploitation détaillée

**Heißner, Maik**

Association: Altenburg-Lauftreff  
Dossard: 125

Circuit: 10.00 km  
Hauptlauf

Catégorie:  
Männer M30

Temps total: 39:16

Vitesse: 15.28 km/h  
Kilométrage: 3:56 min/km

Place par parcours/Total: 12 (de 114)

Place par parcours/Hommes: 12 (de 87)

Meilleur temps dans le parcours: 35:32

Place par catégorie: 3(de 5)

Meilleur temps dans la catégorie: 38:51