



15. Hainich-Lauf  
Mihla / 16.08.2009

## Exploitation détaillée

**Heise, Ralf**

Association: Erfurt  
Dossard: 367

Circuit: 21.10 km  
Halbmarathon

Catégorie:  
Männer M30

Temps total: 1:58:45

Vitesse: 10.61 km/h  
Kilométrage: 5:38 min/km

Place par parcours/Total: 53 (de 87)  
Place par parcours/Hommes: 51 (de 76)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:18:30

Place par catégorie: 3(de 5)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:34:16