



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

### Exploitation détaillée

**Sauerwald, Bernd**

Association: Lauffreunde Gotha  
Dossard: 269

Circuit: 12.00 km  
Hauptlauf

Catégorie:  
Männer M45

Temps total: 53:08

Vitesse: 13.55 km/h  
Kilométrage: 4:26 min/km

Place par parcours/Total: 69 (de 147)  
Place par parcours/Hommes: 69 (de 146)  
Meilleur temps dans le parcours: 37:37

Place par catégorie: 18(de 30)  
Meilleur temps dans la catégorie: 43:14