



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

### Exploitation détaillée

**Dämning, Heike**

Association: VfB Elleben

Dossard: 190

Circuit: 12.00 km

Frauenlauf

Catégorie:

Frauen W40

Temps total: 1:11:27

Vitesse: 10.08 km/h

Kilométrage: 5:57 min/km

Place par parcours/Total: 51 (de 62)

Place par parcours/Femmes: 51 (de 62)

Meilleur temps dans le parcours: 47:48

Place par catégorie: 12(de 15)

Meilleur temps dans la catégorie: 51:12