

LIANG RUI

18 - 06 - 1994



Personal Best

5.000 mt.	(track)	22:33.10	Beijing (Chn)	27.08.2014
10.000 mt.	(track)	46:04.91	Beijing (Chn)	29.08.2014
10 km.	(road)	49:24	Baoji (Chn)	17.09.2011
20 km.	(road)	1:28:43	Nomi (Jpn)	20.03.2016
50 km.	(road)	4:04:36	Taicang (Chn)	05.05.2018

Ranking 20 km. (average = 1:32:32)

01	1:28:43	Nomi	20.03.2016	06	1:33:05	Zhengzhou	21.05.2017
02	1:28:50	Tianjin	04.09.2017	07	1:35:12	Taicang	15.04.2017
03	1:28:55	Huangshan	04.03.2017	08	1:35:20	Suzhou	24.09.2018
04	1:29:22	Changbaishan	06.09.2015	09	1:37:21	Taicang	30.03.2012
05	1:31:09	Beijing	20.03.2015	10	1:37:28	Changbaishan	13.09.2014

Career Highlights

50 km.

World Cup

2018 = 1^o = (4h04:36 World Record)

