



# 1. Erfurter Waldlauf und 10. Thüringer Frauenlauf

Erfurt, Steigerwald / 05.05.2013

## Detailed evaluation

**Münch, Heiko**

Club: sc-impuls Erfurt

Number: 1048

Course: 12.00 km

Erfurter Waldlauf

Category:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Total time: 51:08

Speed: 14.08 km/h

Running performance: 4:16 min/km

Rank in course/Total: 12 (of 99)

Rank in course/Men: 12 (of 98)

Best time in course: 41:36

Rank in category: 1(of 11)

Best time in the category: 51:08