



# 1. Erfurter Waldlauf und 10. Thüringer Frauenlauf

Erfurt, Steigerwald / 05.05.2013

## Detailed evaluation

**Held, Thoralf**

Club: SSV 02 Erfurt

Number: 1167

Course: 12.00 km

Erfurter Waldlauf

Category:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Total time: 1:02:48

Speed: 11.46 km/h

Running performance: 5:14 min/km

Rank in course/Total: 49 (of 99)

Rank in course/Men: 49 (of 98)

Best time in course: 41:36

Rank in category: 7(of 11)

Best time in the category: 51:08