



# 1. Erfurter Waldlauf und 10. Thüringer Frauenlauf

Erfurt, Steigerwald / 05.05.2013

## Detailed evaluation

**Sonntag, Silke**

Club: Arnstadt

Number: 1156

Course: 10.00 km

Thüringer Frauenlauf

Category:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

Total time: 1:17:06

Speed: 7.78 km/h

Running performance: 7:43 min/km

Rank in course/Total: 55 (of 59)

Rank in course/Women: 55 (of 59)

Best time in course: 43:02

Rank in category: 9(of 10)

Best time in the category: 47:11