



Dorflauf Helmscheid  
Korbach-Helmscheid / 08.06.2013

## Detailed evaluation

**Frese, Sascha**

Club: SV Grün-Weiß Helmscheid  
Number: 225

Course: 4.70 km  
4,7 km Kurzlauf

Category:  
Senioren M35 (35-39 Jahre)

Total time: 24:31

Speed: 9.79 km/h  
Running performance: 5:13 min/km

Rank in course/Total: 4 (of 22)

Rank in course/Men: 4 (of 10)

Best time in course: 17:23

Rank in category: 2(of 2)

Best time in the category: 24:19