



2. Erfurter Waldlauf und 14. Thüringer Frauenlauf  
Erfurt, Steigerwald / 01.06.2014

Detailed evaluation

Helms, Dieter

Club: Unterpörlitz

Number: 1253

Course: 12.00 km

Erfurter Waldlauf

Category:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

Total time: 1:01:09

Speed: 11.77 km/h

Running performance: 5:06 min/km

Rank in course/Total: 127 (of 146)

Rank in course/Men: 123 (of 141)

Best time in course: 38:26

Rank in category: 19(of 21)

Best time in the category: 42:49