



3. Erfurter Waldlauf und 15. Thüringer Frauenlauf
Erfurt, Steigerwald / 31.05.2015

Detailed evaluation

Seifarth, Jan

Club: Sonntagsläufer Tambach-Dietharz
Number: 3781

Course: 12.00 km
Erfurter Waldlauf

Category:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Total time: 55:39

Speed: 12.94 km/h
Running performance: 4:38 min/km

Rank in course/Total: 46 (of 166)

Rank in course/Men: 46 (of 161)

Best time in course: 42:30

Rank in category: 9(of 19)

Best time in the category: 42:30