



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

Detailed evaluation

Helms, Dieter

Club: Unterpörlitz

Number: 3833

Course: 12.00 km

Erfurter Waldlauf

Category:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

Total time: 1:09:38

Speed: 10.34 km/h

Running performance: 5:48 min/km

Rank in course/Total: 132 (of 166)

Rank in course/Men: 129 (of 161)

Best time in course: 42:30

Rank in category: 19(of 22)

Best time in the category: 52:32