



## 4. Erfurter Waldlauf und 16. Thüringer Frauenlauf

Erfurt, Steigerwald / 05.06.2016

### Detailed evaluation

**Sieber-Held, Anke**

Club: Erfurt  
Number: 415

Course: 10.00 km  
Thüringer Frauenlauf

Category:  
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Total time: 1:04:10

Speed: 9.35 km/h  
Running performance: 6:25 min/km

Rank in course/Total: 65 (of 87)  
Rank in course/Women: 65 (of 87)  
Best time in course: 41:59

Rank in category: 12(of 14)  
Best time in the category: 42:12