



## 4. Erfurter Waldlauf und 16. Thüringer Frauenlauf

Erfurt, Steigerwald / 05.06.2016

### Detailed evaluation

Lauterbach, Helge

Club: Skisportverein Erfurt 02

Number: 95

Course: 12.00 km

Erfurter Waldlauf

Category:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Total time: 56:03

Speed: 12.85 km/h

Running performance: 4:40 min/km

Rank in course/Total: 27 (of 118)

Rank in course/Men: 27 (of 118)

Best time in course: 45:29

Rank in category: 3(of 12)

Best time in the category: 53:50