



## 4. Erfurter Waldlauf und 16. Thüringer Frauenlauf

Erfurt, Steigerwald / 05.06.2016

### Detailed evaluation

**Menz, Steffen**

Club: Connected Runners Weimar

Number: 403

Course: 12.00 km

Erfurter Waldlauf

Category:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

Total time: 59:18

Speed: 12.14 km/h

Running performance: 4:56 min/km

Rank in course/Total: 38 (of 118)

Rank in course/Men: 38 (of 118)

Best time in course: 45:29

Rank in category: 3(of 12)

Best time in the category: 54:28