



## 4. Erfurter Waldlauf und 16. Thüringer Frauenlauf

Erfurt, Steigerwald / 05.06.2016

### Detailed evaluation

**Held, Thoralf**

Club: Erfurt  
Number: 414

Course: 12.00 km  
Erfurter Waldlauf

Category:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Total time: 1:02:03

Speed: 11.60 km/h  
Running performance: 5:10 min/km

Rank in course/Total: 48 (of 118)

Rank in course/Men: 48 (of 118)

Best time in course: 45:29

Rank in category: 7(of 14)

Best time in the category: 51:57