



## 4. Erfurter Waldlauf und 16. Thüringer Frauenlauf

Erfurt, Steigerwald / 05.06.2016

### Detailed evaluation

**Rikirsch, Roland**

Club: Creuzburg

Number: 442

Course: 12.00 km

Erfurter Waldlauf

Category:

Senioren M70 (70-74 Jahre)

Total time: 1:15:54

Speed: 9.49 km/h

Running performance: 6:19 min/km

Rank in course/Total: 100 (of 118)

Rank in course/Men: 100 (of 118)

Best time in course: 45:29

Rank in category: 3(of 3)

Best time in the category: 1:04:55