



## 7. Erfurter Waldlauf und 19. Thüringer Frauenlauf

Erfurt, Steigerwald / 02.06.2019

### Detailed evaluation

**Koch, Christian**

Club: Sonntagsläufer Tambach-Dietharz

Number: 222

Course: 12.00 km

Erfurter Waldlauf

Category:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

Total time: 57:26

Speed: 12.54 km/h

Running performance: 4:47 min/km

Rank in course/Total: 18 (of 86)

Rank in course/Men: 18 (of 86)

Best time in course: 43:34

Rank in category: 6(of 10)

Best time in the category: 44:08