



7. Erfurter Waldlauf und 19. Thüringer Frauenlauf  
Erfurt, Steigerwald / 02.06.2019

Detailed evaluation

Freund, Silke

Club: Bad Tennstedt  
Number: 164

Course: 4.00 km  
Jedermannlauf

Category:  
Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

Total time: 29:28

Speed: 8.14 km/h  
Running performance: 7:22 min/km

Rank in course/Total: 18 (of 19)  
Rank in course/Women: 12 (of 13)  
Best time in course: 19:26

Rank in category: 4(of 4)  
Best time in the category: 19:26