



## 4. Lauf "Rund um die Sportlerklausur"

Frauenwald / 15.08.2009

### evaluación detallada

**Helmich, Robert**

Asociación: SRL Arnstadt Sportclub e.V.

Dorsal: 943

recorrido: 10.50 km

10, 5 km-Lauf

categoría:

Männer M20

tiempo total: 48:11

velocidad: 12.45 km/h

rendimiento en carrera: 4:35 min/km

posición en el recorrido/Total: 39 (de 135)

posición en el recorrido/Men: 38 (de 109)

mejor tiempo del recorrido: 39:14

posición en la categoría: 7(de 15)

mejor tiempo en la categoría: 40:01