



## 4. Lauf "Rund um die Sportlerklausur"

Frauenwald / 15.08.2009

### evaluación detallada

**Herrmann, Maik**

Asociación: Lauffreund Arnstadt

Dorsal: 936

recorrido: 10.50 km

10, 5 km-Lauf

categoría:

Männer M30

tiempo total: 49:04

velocidad: 12.23 km/h

rendimiento en carrera: 4:40 min/km

posición en el recorrido/Total: 46 (de 135)

posición en el recorrido/Men: 44 (de 109)

mejor tiempo del recorrido: 39:14

posición en la categoría: 4(de 8)

mejor tiempo en la categoría: 42:30