



## 4. Lauf "Rund um die Sportlerklausur"

Frauenwald / 15.08.2009

### evaluación detallada

**Helk, Andreas**

Asociación: MONI

Dorsal: 944

recorrido: 10.50 km

10, 5 km-Lauf

categoría:

Männer M40

tiempo total: 53:53

velocidad: 11.14 km/h

rendimiento en carrera: 5:08 min/km

posición en el recorrido/Total: 72 (de 135)

posición en el recorrido/Men: 68 (de 109)

mejor tiempo del recorrido: 39:14

posición en la categoría: 11(de 14)

mejor tiempo en la categoría: 39:14