



Winterlaufserie des ELV 2013  
Creuzburg / 27.01.2013

evaluación detallada

**Helmis, Ilka**

Asociación: Bad Frankenhausen  
Dorsal: 609

recorrido: 5.50 km  
1. Lauf Kurzdistanz

categoría:  
Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 30:12

velocidad: 10.93 km/h  
rendimiento en carrera: 5:29 min/km

posición en el recorrido/Total: 13 (de 28)  
posición en el recorrido/Women: 2 (de 7)  
mejor tiempo del recorrido: 27:39

posición en la categoría: 1(de 1)  
mejor tiempo en la categoría: 30:12