



# 1. Erfurter Waldlauf und 10. Thüringer Frauenlauf

Erfurt, Steigerwald / 05.05.2013

## evaluación detallada

**Held, Thoralf**

Asociación: SSV O2 Erfurt

Dorsal: 1167

recorrido: 12.00 km

Erfurter Waldlauf

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:02:48

velocidad: 11.46 km/h

rendimiento en carrera: 5:14 min/km

posición en el recorrido/Total: 49 (de 99)

posición en el recorrido/Men: 49 (de 98)

mejor tiempo del recorrido: 41:36

posición en la categoría: 7(de 11)

mejor tiempo en la categoría: 51:08