



### 3. Erfurter Waldlauf und 15. Thüringer Frauenlauf

Erfurt, Steigerwald / 31.05.2015

#### evaluación detallada

**Seifarth, Jan**

Asociación: Sonntagsläufer Tambach-Dietharz  
Dorsal: 3781

recorrido: 12.00 km  
Erfurter Waldlauf

categoría:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 55:39

velocidad: 12.94 km/h  
rendimiento en carrera: 4:38 min/km

posición en el recorrido/Total: 46 (de 166)  
posición en el recorrido/Men: 46 (de 161)  
mejor tiempo del recorrido: 42:30

posición en la categoría: 9(de 19)  
mejor tiempo en la categoría: 42:30