



## 4. Erfurter Waldlauf und 16. Thüringer Frauenlauf

Erfurt, Steigerwald / 05.06.2016

### evaluación detallada

**Held, Thoralf**

Asociación: Erfurt

Dorsal: 414

recorrido: 12.00 km

Erfurter Waldlauf

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:02:03

velocidad: 11.60 km/h

rendimiento en carrera: 5:10 min/km

posición en el recorrido/Total: 48 (de 118)

posición en el recorrido/Men: 48 (de 118)

mejor tiempo del recorrido: 45:29

posición en la categoría: 7(de 14)

mejor tiempo en la categoría: 51:57