



## 7. Erfurter Waldlauf und 19. Thüringer Frauenlauf

Erfurt, Steigerwald / 02.06.2019

### evaluación detallada

Adams, Ralph

tiempo total: 1:00:27

Dorsal: 215

velocidad: 11.91 km/h

rendimiento en carrera: 5:02 min/km

recorrido: 12.00 km

posición en el recorrido/Total: 34 (de 86)

Erfurter Waldlauf

posición en el recorrido/Men: 34 (de 86)

mejor tiempo del recorrido: 43:34

categoría:

posición en la categoría: 6(de 14)

Senioren M50 (50-54 Jahre)

mejor tiempo en la categoría: 51:56