



## 4. Lauf "Rund um die Sportlerklausur"

Frauenwald / 15.08.2009

### Exploitation détaillée

**Helmich, Robert**

Association: SRL Arnstadt Sportclub e.V.

Dossard: 943

Circuit: 10.50 km

10, 5 km-Lauf

Catégorie:

Männer M20

**Temps total: 48:11**

Vitesse: 12.45 km/h

Kilométrage: 4:35 min/km

Place par parcours/Total: 39 (de 135)

Place par parcours/Hommes: 38 (de 109)

Meilleur temps dans le parcours: 39:14

Place par catégorie: 7(de 15)

Meilleur temps dans la catégorie: 40:01