



## 4. Lauf "Rund um die Sportlerklausur"

Frauenwald / 15.08.2009

### Exploitation détaillée

**Helk, Andreas**

Association: MONI

Dossard: 944

Circuit: 10.50 km

10, 5 km-Lauf

Catégorie:

Männer M40

Temps total: 53:53

Vitesse: 11.14 km/h

Kilométrage: 5:08 min/km

Place par parcours/Total: 72 (de 135)

Place par parcours/Hommes: 68 (de 109)

Meilleur temps dans le parcours: 39:14

Place par catégorie: 11(de 14)

Meilleur temps dans la catégorie: 39:14