



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

Erfurt, Steigerwald / 31.05.2015

#### Exploitation détaillée

**Held, Thoralf**

Association: SSV Erfurt 02

Dossard: 166

Circuit: 12.00 km

Erfurter Waldlauf

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 1:00:20

Vitesse: 11.93 km/h

Kilométrage: 5:02 min/km

Place par parcours/Total: 73 (de 166)

Place par parcours/Hommes: 72 (de 161)

Meilleur temps dans le parcours: 42:30

Place par catégorie: 8(de 21)

Meilleur temps dans la catégorie: 46:04