



3. Erfurter Waldlauf und 15. Thüringer Frauenlauf  
Erfurt, Steigerwald / 31.05.2015

Exploitation détaillée

Helms, Dieter

Association: Unterpörlitz  
Dossard: 3833

Circuit: 12.00 km  
Erfurter Waldlauf

Catégorie:  
Senioren M50 (50-54 Jahre)

Temps total: 1:09:38

Vitesse: 10.34 km/h  
Kilométrage: 5:48 min/km

Place par parcours/Total: 132 (de 166)  
Place par parcours/Hommes: 129 (de 161)

Meilleur temps dans le parcours: 42:30

Place par catégorie: 19(de 22)

Meilleur temps dans la catégorie: 52:32