



## 4. Erfurter Waldlauf und 16. Thüringer Frauenlauf

Erfurt, Steigerwald / 05.06.2016

### Exploitation détaillée

**Held, Thoralf**

Association: Erfurt

Dossard: 414

Circuit: 12.00 km

Erfurter Waldlauf

Catégorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 1:02:03

Vitesse: 11.60 km/h

Kilométrage: 5:10 min/km

Place par parcours/Total: 48 (de 118)

Place par parcours/Hommes: 48 (de 118)

Meilleur temps dans le parcours: 45:29

Place par catégorie: 7(de 14)

Meilleur temps dans la catégorie: 51:57