



## 29. Abend-Berg-Lauf Friedrichroda

Friedrichroda / 03.05.2013

### Detailauswertung

**Pastowski, Ralf**

Verein: Viba Anschütz Team

Startnummer: 430

Strecke: 13,20 km

Berglauf lang

Kategorie:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:06:30

Geschwindigkeit: 11,91 km/h

Laufleistung: 5:02 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 38 (von 90)

Strecken-Platzierung/Männer: 34 (von 74)

Bestzeit der Strecke: 51:51

Kategorie-Platzierung: 8(von 13)

Bestzeit in der Kategorie: 56:22