



20. Vöhler Abendlauf  
Vöhl / 30.04.2013

Detailauswertung

Ponert, Holger

Verein: LC Bad Arolsen  
Startnummer: 415

Strecke: 5,00 km  
5 km Lauf

Kategorie:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 20:26

Geschwindigkeit: 14,68 km/h  
Laufleistung: 4:05 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 11 (von 59)  
Strecken-Platzierung/Männer: 11 (von 41)  
Bestzeit der Strecke: 16:25

Kategorie-Platzierung: 1(von 1)  
Bestzeit in der Kategorie: 20:26