



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