



7. Karlsternlauf  
Mannheim / 16.06.2013

## Detailauswertung

**Amend, Holger**

Verein: LSV Ladenburg Triathlon  
Startnummer: 1002

Strecke: 12,00 km  
12 km Run

Kategorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 55:34

Geschwindigkeit: 12,96 km/h  
Laufleistung: 4:38 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 38 (von 169)  
Strecken-Platzierung/Männer: 37 (von 131)  
Bestzeit der Strecke: 45:20

Kategorie-Platzierung: 9(von 25)  
Bestzeit in der Kategorie: 50:45