



29. AVENIDA-Stauseelauf Hohenfelden und Thüringer Frauenlauf  
Freizeitpark Hohenfelden / 29.05.2011

Detailed evaluation

**Bondkowski, Martin**

Club: Apolda  
Number: 3984

Course: 14.00 km  
Hauptlauf

Category:  
Männer M55

Total time: 1:07:52

Speed: 12.38 km/h  
Running performance: 4:51 min/km

Rank in course/Total: 72 (of 197)

Rank in course/Men: 64 (of 148)

Best time in course: 48:12

Rank in category: 5(of 13)

Best time in the category: 57:44