



20. Vöhler Abendlauf  
Vöhl / 30.04.2013

Detailed evaluation

Ruhwedel, Helmut

Club: SV Blau-Weiß Dodenhausen  
Number: 953

Course: 10.00 km  
10 km Lauf

Category:  
Senioren M55 (55-59 Jahre)

Total time: 44:33

Speed: 13.47 km/h  
Running performance: 4:28 min/km

Rank in course/Total: 25 (of 60)

Rank in course/Men: 24 (of 44)

Best time in course: 35:30

Rank in category: 2(of 3)

Best time in the category: 40:39