



11. Kanonenbahnlauf  
Lengenfeld unterm Stein / 15.06.2013

Detailed evaluation

**Ruhland, Michael**

Club: Lengenfeld unterm Stein  
Number: 283

Course: 7.00 km  
Kleiner Kanonenbahnlauf

Category:  
Männer (20-29 Jahre)

Total time: 33:41

Speed: 12.47 km/h  
Running performance: 4:49 min/km

Rank in course/Total: 39 (of 78)

Rank in course/Men: 36 (of 59)

Best time in course: 24:21

Rank in category: 6(of 10)

Best time in the category: 29:00