



20. Vöhler Abendlauf  
Vöhl / 30.04.2013

evaluación detallada

**Ponert, Holger**

Asociación: LC Bad Arolsen  
Dorsal: 415

recorrido: 5.00 km  
5 km Lauf

categoría:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 20:26

velocidad: 14.68 km/h  
rendimiento en carrera: 4:05 min/km

posición en el recorrido/Total: 11 (de 59)  
posición en el recorrido/Men: 11 (de 41)  
mejor tiempo del recorrido: 16:25

posición en la categoría: 1(de 1)  
mejor tiempo en la categoría: 20:26