



## 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