



7. Karlsternlauf  
Mannheim / 16.06.2013

evaluación detallada

**Albat, Iris**

Asociación: Mannheim  
Dorsal: 500

recorrido: 6.00 km  
6 km Run

categoría:  
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 29:18

velocidad: 12.29 km/h  
rendimiento en carrera: 4:53 min/km

posición en el recorrido/Total: 37 (de 204)  
posición en el recorrido/Women: 5 (de 92)  
mejor tiempo del recorrido: 23:50

posición en la categoría: 1(de 21)  
mejor tiempo en la categoría: 29:18