



7. Karlsternlauf  
Mannheim / 16.06.2013

## evaluación detallada

**Holdenbein, Sebastian**

Asociación: Frankfurt am Main  
Dorsal: 559

recorrido: 6.00 km  
6 km Run

categoría:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 31:55

velocidad: 11.28 km/h  
rendimiento en carrera: 5:19 min/km

posición en el recorrido/Total: 66 (de 204)  
posición en el recorrido/Men: 54 (de 112)  
mejor tiempo del recorrido: 21:52

posición en la categoría: 6(de 9)  
mejor tiempo en la categoría: 24:23