



7. Karlsternlauf  
Mannheim / 16.06.2013

evaluación detallada

**Kostrzewa, Michael**

Asociación: LSV Ladenburg Triathlon  
Dorsal: 1075

recorrido: 12.00 km  
12 km Run

categoría:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 48:44

velocidad: 14.77 km/h  
rendimiento en carrera: 4:04 min/km

posición en el recorrido/Total: 5 (de 169)  
posición en el recorrido/Men: 5 (de 131)  
mejor tiempo del recorrido: 45:20

posición en la categoría: 3(de 23)  
mejor tiempo en la categoría: 45:20