



7. Karlsternlauf  
Mannheim / 16.06.2013

evaluación detallada

**Roland, Frauke**

Asociación: Mannheim  
Dorsal: 1119

recorrido: 12.00 km  
12 km Run

categoría:  
Seniorinnen W30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 1:06:49

velocidad: 10.78 km/h  
rendimiento en carrera: 5:34 min/km

posición en el recorrido/Total: 109 (de 169)  
posición en el recorrido/Women: 14 (de 38)  
mejor tiempo del recorrido: 53:05

posición en la categoría: 5(de 10)  
mejor tiempo en la categoría: 53:05