



## 3Türmelauf

Bad Langensalza / 19.04.2015

### evaluación detallada

**Ponick, Jan**

Asociación: Bad Tennstedt

Dorsal: 99

recorrido: 12.50 km

12,5 km -Lauf

categoría:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:10:53

velocidad: 10.16 km/h

rendimiento en carrera: 5:40 min/km

posición en el recorrido/Total: 144 (de 193)

posición en el recorrido/Men: 119 (de 142)

mejor tiempo del recorrido: 42:15

posición en la categoría: 20(de 21)

mejor tiempo en la categoría: 48:32