



20. Vöhler Abendlauf  
Vöhl / 30.04.2013

Exploitation détaillée

**Ponert, Holger**

Association: LC Bad Arolsen  
Dossard: 415

Circuit: 5.00 km  
5 km Lauf

Catégorie:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 20:26

Vitesse: 14.68 km/h  
Kilométrage: 4:05 min/km

Place par parcours/Total: 11 (de 59)  
Place par parcours/Hommes: 11 (de 41)  
Meilleur temps dans le parcours: 16:25

Place par catégorie: 1(de 1)  
Meilleur temps dans la catégorie: 20:26