



7. Karlsternlauf  
Mannheim / 16.06.2013

Exploitation détaillée

**Amend, Holger**

Association: LSV Ladenburg Triathlon  
Dossard: 1002

Circuit: 12.00 km  
12 km Run

Catégorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 55:34

Vitesse: 12.96 km/h  
Kilométrage: 4:38 min/km

Place par parcours/Total: 38 (de 169)  
Place par parcours/Hommes: 37 (de 131)

Meilleur temps dans le parcours: 45:20

Place par catégorie: 9(de 25)  
Meilleur temps dans la catégorie: 50:45