



7. Karlsternlauf  
Mannheim / 16.06.2013

Exploitation détaillée

**Simons, Kai**

Association: Mannheim  
Dossard: 1150

Circuit: 12.00 km  
12 km Run

Catégorie:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 59:13

Vitesse: 12.16 km/h  
Kilométrage: 4:56 min/km

Place par parcours/Total: 61 (de 169)  
Place par parcours/Hommes: 58 (de 131)

Meilleur temps dans le parcours: 45:20

Place par catégorie: 13(de 23)

Meilleur temps dans la catégorie: 45:20