



20. Vöhler Abendlauf  
Vöhl / 30.04.2013

□□□□

Ponert, Holger

□□: LC Bad Arolsen

□□: 415

□□: 5.00 km

5 km Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 20:26

□□: 14.68 km/h

□□□□: 4:05 min/km

□□□□□/□□□: 11 (of 59)

□□□□□/□: 11 (of 41)

□□□□□□: 16:25

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 20:26