



35. Alteburglauf  
Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Zeiger, Thomas

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt  
□□: 206

□□: 10.00 km  
Hauptlauf

□□□□:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 40:15

□□: 14.91 km/h  
□□□□: 4:02 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 114)

□□□□□/□: 10 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 1(of 18)

□□□□□□□: 40:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	2.30	8:30	3:41	1	-	13	0:44	2.30	8:30	3:41	10	-	64	
□□ 2	3.80	16:22	4:18	1	-	10	1:44	6.10	24:52	4:04	10	-	64	
□□□ Ziel	3.90	15:23	3:56	2	0:12	11	2:01	10.00	40:15	4:01	1	-	10	4:09