



35. Alteburglauf  
Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Widenka, Martin

□□: thomascook.de

□□: 204

□□: 10.00 km

Hauptlauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 40:38

□□: 14.77 km/h

□□□□: 4:04 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 114)

□□□□□/□: 12 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 2(of 11)

□□□□□□□: 38:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.30	8:08	3:32	1	-	6	0:22	2.30	8:08	3:32	2	-	62	
□□ 2	3.80	16:47	4:25	2	1:18	15	2:09	6.10	24:55	4:05	2	1:15	62	
□□□ Ziel	3.90	15:43	4:01	2	1:04	12	2:21	10.00	40:38	4:03	2	2:19	12	4:32