



35. Alteburglauf
 Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Lindenlaub, Ralf

□□: Flinke Gerataler
 □□: 229

□□: 10.00 km
 Hauptlauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 43:34

□□: 13.77 km/h
 □□□□: 4:22 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 114)

□□□□□/□: 23 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 3(of 9)

□□□□□□□: 36:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.30	9:18	4:02	5	1:31	24	1:32	2.30	9:18	4:02	3	1:31	51	
□□ 2	3.80	17:46	4:40	2	2:53	22	3:08	6.10	27:04	4:26	3	4:24	51	
□□□ Ziel	3.90	16:30	4:13	3	2:48	24	3:08	10.00	43:34	4:21	3	7:12	23	7:28