



35. Alteburglauf

Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Weiß, Steffen

□□: WSV Ilmenau 1908e.v.
 □□: 203

□□: 10.00 km
 Hauptlauf

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 44:29

□□: 13.49 km/h
 □□□□: 4:27 min/km

□□□□□/□□□: 31 (of 114)

□□□□□/□: 29 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 4(of 13)

□□□□□□□: 42:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.30	9:49	4:16	4	0:39	37	2:03	2.30	9:49	4:16	3	0:31	50		
□□ 2	3.80	18:17	4:48	4	0:55	33	3:39	6.10	28:06	4:36	4	1:26	92		
□□□ Ziel	3.90	16:23	4:12	4	0:34	22	3:01	10.00	44:29	4:26	4	1:54	29	8:23	