



35. Alteburglauf
 Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Herrmann, Maik

□□: Lauftreff Arnstadt
 □□: 265

□□: 10.00 km
 Hauptlauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 44:37

□□: 13.45 km/h
 □□□□: 4:28 min/km

□□□□□/□□□: 34 (of 114)

□□□□□/□: 32 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 6(of 9)

□□□□□□□: 36:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.30	9:28	4:06	6	1:41	29	1:42	2.30	9:28	4:06	6	1:41	89	
□□ 2	3.80	17:58	4:43	5	3:05	25	3:20	6.10	27:26	4:29	6	4:46	61	
□□□ Ziel	3.90	17:11	4:24	6	3:29	36	3:49	10.00	44:37	4:27	6	8:15	32	8:31