



35. Alteburglauf
 Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Wendemuth, Patrick

□□: TSV Plaue
 □□: 259

□□: 10.00 km
 Hauptlauf

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 44:58

□□: 13.34 km/h
 □□□□: 4:30 min/km

□□□□□/□□□: 35 (of 114)

□□□□□/□: 33 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 4(of 11)

□□□□□□□: 38:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.30	10:21	4:30	6	2:13	50	2:35	2.30	10:21	4:30	4	2:10	88		
□□ 2	3.80	18:10	4:46	4	2:41	30	3:32	6.10	28:31	4:40	4	4:51	80		
□□□ Ziel	3.90	16:27	4:13	3	1:48	23	3:05	10.00	44:58	4:29	4	6:39	33	8:52	