



35. Alteburglauf
Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Hengelhaupt, Tortsen

□□: Guthmuts Rennsteiglaufverein
□□: 238

□□: 10.00 km
Hauptlauf

□□□□:
Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 45:36

□□: 13.16 km/h
□□□□: 4:34 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 114)

□□□□□/□: 36 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 7(of 9)

□□□□□□□: 36:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.30	9:51	4:16	7	2:04	39	2:05	2.30	9:51	4:16	7	2:04	73	
□□ 2	3.80	18:42	4:55	7	3:49	35	4:04	6.10	28:33	4:40	7	5:53	73	
□□□ Ziel	3.90	17:03	4:22	5	3:21	35	3:41	10.00	45:36	4:33	7	9:14	36	9:30