



35. Alteburglauf  
 Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Schneidewind, Guido

□□: Stadtilm

□□: 184

□□: 10.00 km

Hauptlauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 45:51

□□: 13.09 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 40 (of 114)

□□□□□/□: 38 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 3(of 9)

□□□□□□□: 44:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.30	10:27	4:32	6	0:59	52	2:41	2.30	10:27	4:32	3	0:59	19	
□□ 2	3.80	18:42	4:55	3	0:28	35	4:04	6.10	29:09	4:46	3	1:27	79	
□□□ Ziel	3.90	16:42	4:16	1	-	27	3:20	10.00	45:51	4:35	3	1:15	38	9:45