



35. Alteburglauf
Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Schmid, Jörg

□□: Rennsteiglaufverein

□□: 232

□□: 10.00 km

Hauptlauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 46:08

□□: 13.01 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 42 (of 114)

□□□□□/□: 40 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 5(of 13)

□□□□□□□: 42:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.30	9:29	4:07	3	0:19	31	1:43	2.30	9:29	4:07	5	0:11	80	
□□ 2	3.80	19:02	5:00	5	1:40	38	4:24	6.10	28:31	4:40	5	1:51	80	
□□□ Ziel	3.90	17:37	4:31	8	1:48	50	4:15	10.00	46:08	4:36	5	3:33	40	10:02