



35. Alteburglauf  
 Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Seever, Thorsten

□□: SG Motor Arnstadt  
 □□: 189

□□: 10.00 km  
 Hauptlauf

□□□□:  
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 46:22

□□: 12.94 km/h  
 □□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 45 (of 114)

□□□□□/□: 42 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 5(of 18)

□□□□□□□: 40:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.30	9:40	4:12	5	1:10	34	1:54	2.30	9:40	4:12	15		79	
□□ 2	3.80	19:29	5:07	8	3:07	49	4:51	6.10	29:09	4:46	15		79	
□□□ Ziel	3.90	17:13	4:24	5	2:02	38	3:51	10.00	46:22	4:38	5	6:07	42	10:16