



35. Alteburglauf  
Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Holz, Enrico

□□: AC Apolda

□□: 292

□□: 10.00 km

Hauptlauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 46:32

□□: 12.89 km/h

□□□□: 4:39 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 114)

□□□□□/□: 43 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 6(of 18)

□□□□□□□: 40:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.30	10:00	4:20	7	1:30	43	2:14	2.30	10:00	4:20	14	-	-	78	
□□ 2	3.80	19:08	5:02	5	2:46	41	4:30	6.10	29:08	4:46	14	-	-	77	
□□□ Ziel	3.90	17:24	4:27	6	2:13	40	4:02	10.00	46:32	4:39	6	6:17	43	10:26	