



# 35. Alteburglauf

Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

## Zinzow, Steffen

□□□: 46:43

□□: Förderverein Hochsprung mit Musik e.V.Arnstadt □□: 12.84 km/h

□□: 207

□□□□: 4:40 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 47 (of 114)

Hauptlauf

□□□□□/□: 44 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□:

□□□□□: 4(of 9)

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□□□□□: 44:36

□□□□

□□□□

□□□

| □□□      | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□   | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1     | 2.30     | 10:02    | 4:21         | 4       | 0:34    | 44      | 2:16    | 2.30  | 10:02 | 4:21 | 4       | 0:34    | 77      |         |
| □□ 2     | 3.80     | 19:06    | 5:01         | 4       | 0:52    | 40      | 4:28    | 6.10  | 29:08 | 4:46 | 4       | 1:26    | 77      |         |
| □□□ Ziel | 3.90     | 17:35    | 4:30         | 4       | 0:53    | 47      | 4:13    | 10.00 | 46:43 | 4:40 | 4       | 2:07    | 44      | 10:37   |