



35. Alteburglauf
 Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Reiche, Frank

□□: SV Ichtershausen
 □□: 177

□□: 10.00 km
 Hauptlauf

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 47:31

□□: 12.63 km/h
 □□□□: 4:45 min/km

□□□□□/□□□: 53 (of 114)

□□□□□/□: 49 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 6(of 13)

□□□□□□□: 42:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.30	10:07	4:23	6	0:57	45	2:21	2.30	10:07	4:23	6	0:49	24		
□□ 2	3.80	19:52	5:13	8	2:30	55	5:14	6.10	29:59	4:54	6	3:19	24		
□□□ Ziel	3.90	17:32	4:29	7	1:43	45	4:10	10.00	47:31	4:45	6	4:56	49	11:25	