



35. Alteburglauf
Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Romming, Nicole

□□: Fitness Oase

□□: 295

□□: 10.00 km

Hauptlauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 48:27

□□: 12.38 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 60 (of 114)

□□□□□/□: 5 (of 19)

□□□□□□: 41:01

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 48:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.30	10:12	4:26	1	-	5	1:43	2.30	10:12	4:26	1	-	16	
□□ 2	3.80	19:45	5:11	1	-	6	3:11	6.10	29:57	4:54	1	-	16	
□□□ Ziel	3.90	18:30	4:44	1	-	8	2:32	10.00	48:27	4:50	1	-	5	7:26