



35. Alteburglauf
 Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Pahn, Ingrid

□□□: 48:30

□□: 214

□□: 12.37 km/h

□□□□: 4:51 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 62 (of 114)

Hauptlauf

□□□□□/□: 6 (of 19)

□□□□□□: 41:01

□□□□:

□□□□□: 2(of 4)

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□□□□□: 47:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	2.30	10:22	4:30	2	0:05	7	1:53	2.30	10:22	4:30	2	0:05	15	
□□ 2	3.80	20:05	5:17	2	0:52	7	3:31	6.10	30:27	4:59	2	0:57	15	
□□□ Ziel	3.90	18:03	4:37	2	0:27	6	2:05	10.00	48:30	4:50	2	1:24	6	7:29