



35. Alteburglauf
 Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Spranger, Steffen

□□: 70HO Stüba
 □□: 246

□□: 10.00 km
 Hauptlauf

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 48:41

□□: 12.32 km/h
 □□□□: 4:52 min/km

□□□□□/□□□: 65 (of 114)

□□□□□/□: 58 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 9(of 18)

□□□□□□□: 40:15

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 2.30 | 10:08 | 4:24 | 8 | 1:38 | 46 | 2:22 | 2.30 | 10:08 | 4:24 | 11 | | 7 | |
| □□ 2 | 3.80 | 20:25 | 5:22 | 10 | 4:03 | 62 | 5:47 | 6.10 | 30:33 | 5:00 | 11 | | 15 | |
| □□□ Ziel | 3.90 | 18:08 | 4:38 | 9 | 2:57 | 56 | 4:46 | 10.00 | 48:41 | 4:52 | 9 | 8:26 | 58 | 12:35 |