



35. Alteburglauf

Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Hahnemann, Norbert

□□: SG Motor Arnstadt
 □□: 144

□□: 10.00 km
 Hauptlauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 49:09

□□: 12.21 km/h
 □□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 66 (of 114)

□□□□□/□: 59 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 41:20

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 2.30 | 10:41 | 4:38 | 4 | 2:03 | 60 | 2:55 | 2.30 | 10:41 | 4:38 | 4 | 2:03 | 14 | |
| □□ 2 | 3.80 | 20:17 | 5:20 | 4 | 3:33 | 60 | 5:39 | 6.10 | 30:58 | 5:04 | 4 | 5:36 | 14 | 0:15 |
| □□□ Ziel | 3.90 | 18:11 | 4:39 | 3 | 2:13 | 57 | 4:49 | 10.00 | 49:09 | 4:54 | 4 | 7:49 | 59 | 13:03 |