



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