



35. Alteburglauf
Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Schäge, Rico

□□: Arnstadt
□□: 188

□□: 10.00 km
Hauptlauf

□□□□:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 49:25

□□: 12.14 km/h
□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 69 (of 114)

□□□□□/□: 61 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 11(of 18)

□□□□□□□: 40:15

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 2.30 | 10:29 | 4:33 | 10 | 1:59 | 54 | 2:43 | 2.30 | 10:29 | 4:33 | 9 | | 12 | |
| □□ 2 | 3.80 | 20:30 | 5:23 | 11 | 4:08 | 63 | 5:52 | 6.10 | 30:59 | 5:04 | 9 | 0:16 | 12 | 0:16 |
| □□□ Ziel | 3.90 | 18:26 | 4:43 | 10 | 3:15 | 60 | 5:04 | 10.00 | 49:25 | 4:56 | 11 | 9:10 | 61 | 13:19 |