



35. Alteburglauf  
Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Esche, Sebastian

□□: Arnstadt  
□□: 139

□□: 10.00 km  
Hauptlauf

□□□□:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 49:41

□□: 12.08 km/h  
□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 71 (of 114)

□□□□□/□: 63 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 7(of 11)

□□□□□□□: 38:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.30	11:05	4:49	8	2:57	71	3:19	2.30	11:05	4:49	7	2:54	10	0:20	
□□ 2	3.80	20:04	5:16	7	4:35	58	5:26	6.10	31:09	5:06	7	7:29	10	0:26	
□□□ Ziel	3.90	18:32	4:45	7	3:53	62	5:10	10.00	49:41	4:58	7	11:22	63	13:35	