



35. Alteburglauf

Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Hochsattel, Hans-Jörg

□□: WSV 08 Ilmenau

□□: 223

□□: 10.00 km

Hauptlauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 50:05

□□: 11.98 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 74 (of 114)

□□□□□/□: 65 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 11(of 13)

□□□□□□□: 42:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	2.30	10:50	4:42	12	1:40	67	3:04	2.30	10:50	4:42	10	1:32	9	0:05
□□ 2	3.80	20:38	5:25	11	3:16	66	6:00	6.10	31:28	5:09	10	4:48	9	0:45
□□□ Ziel	3.90	18:37	4:46	10	2:48	63	5:15	10.00	50:05	5:00	11	7:30	65	13:59