



35. Alteburglauf  
Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Respondek, Steffen

□□: Wachsenburggemeinde

□□: 178

□□: 10.00 km

Hauptlauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 50:25

□□: 11.90 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 75 (of 114)

□□□□□/□: 66 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 12(of 13)

□□□□□□□: 42:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.30	10:08	4:24	7	0:58	46	2:22	2.30	10:08	4:24	12	0:50	7	
□□ 2	3.80	20:38	5:25	11	3:16	66	6:00	6.10	30:46	5:02	12	4:06	7	0:03
□□□ Ziel	3.90	19:39	5:02	12	3:50	73	6:17	10.00	50:25	5:02	12	7:50	66	14:19