



35. Alteburglauf

Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Ritze, Detlef

□□: Laufftreff Alteburg Arnstadt
 □□: 180

□□: 10.00 km
 Hauptlauf

□□□□:
 Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 50:56

□□: 11.78 km/h
 □□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 77 (of 114)

□□□□□/□: 67 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 3(of 6)

□□□□□□□: 43:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.30	11:00	4:46	3	1:59	70	3:14	2.30	11:00	4:46	3	1:59	6	0:15
□□ 2	3.80	20:51	5:29	3	3:27	71	6:13	6.10	31:51	5:13	3	5:26	6	1:08
□□□ Ziel	3.90	19:05	4:53	3	2:55	67	5:43	10.00	50:56	5:05	3	7:56	67	14:50