



35. Alteburglauf  
 Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Kämpfe, Jens

□□□: 51:07

□□: Förderverein Hochsprung mit Musik e.V.Arnstadt □□: 11.74 km/h

□□: 161

□□□□: 5:07 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 78 (of 114)

Hauptlauf

□□□□□/□: 68 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□:

□□□□□: 1(of 3)

Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□□□□□: 51:07

□□□□

□□□□

□□□

| □□□      | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1     | 2.30     | 10:49    | 4:42         | 1       | -       | 66      | 3:03    | 2.30  | 10:49     | 4:42          | 1       | -       | 5       | 0:04    |
| □□ 2     | 3.80     | 20:49    | 5:28         | 1       | -       | 69      | 6:11    | 6.10  | 31:38     | 5:11          | 1       | -       | 5       | 0:55    |
| □□□ Ziel | 3.90     | 19:29    | 4:59         | 1       | -       | 70      | 6:07    | 10.00 | 51:07     | 5:06          | 1       | -       | 68      | 15:01   |