



35. Alteburglauf
Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Enders, Martin

□□: Arnstadt
□□: 138

□□: 10.00 km
Hauptlauf

□□□□:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 51:08

□□: 11.73 km/h
□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 79 (of 114)

□□□□□/□: 69 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 12(of 18)

□□□□□□□: 40:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	2.30	10:52	4:43	13	2:22	68	3:06	2.30	10:52	4:43	8	0:07	4	0:07
□□ 2	3.80	20:49	5:28	12	4:27	69	6:11	6.10	31:41	5:11	8	0:58	4	0:58
□□□ Ziel	3.90	19:27	4:59	12	4:16	69	6:05	10.00	51:08	5:06	12	10:53	69	15:02