



35. Alteburglauf
Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Ullmann, Thomas

□□: Arnstadt

□□: 198

□□: 10.00 km

Hauptlauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 51:42

□□: 11.61 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 83 (of 114)

□□□□□/□: 73 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 9(of 11)

□□□□□□□: 38:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.30	11:22	4:56	10	3:14	77	3:36	2.30	11:22	4:56	8	3:11	2	0:37
□□ 2	3.80	20:45	5:27	8	5:16	68	6:07	6.10	32:07	5:15	8	8:27	2	1:24
□□□ Ziel	3.90	19:35	5:01	9	4:56	72	6:13	10.00	51:42	5:10	9	13:23	73	15:36