



35. Alteburglauf  
 Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Rückert, Uwe

□□: Arnstadt  
 □□: 215

□□: 10.00 km  
 Hauptlauf

□□□□:  
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 53:43

□□: 11.17 km/h  
 □□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 88 (of 114)

□□□□□/□: 78 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 14(of 18)

□□□□□□□: 40:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.30	10:42	4:39	11	2:12	62	2:56	2.30	10:42	4:39	6		45	
□□ 2	3.80	22:04	5:48	15	5:42	78	7:26	6.10	32:46	5:22	6	2:03	45	2:03
□□□ Ziel	3.90	20:57	5:22	16	5:46	86	7:35	10.00	53:43	5:22	14	13:28	78	17:37