



35. Alteburglauf
Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Brandt, Sebastian

□□: Fitness Oase
□□: 296

□□: 10.00 km
Hauptlauf

□□□□:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 53:58

□□: 11.12 km/h
□□□□: 5:24 min/km

□□□□□/□□□: 90 (of 114)

□□□□□/□: 80 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 10(of 11)

□□□□□□□: 38:19

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 2.30 | 10:43 | 4:39 | 7 | 2:35 | 63 | 2:57 | 2.30 | 10:43 | 4:39 | 9 | 2:32 | 18 | |
| □□ 2 | 3.80 | 23:02 | 6:03 | 10 | 7:33 | 86 | 8:24 | 6.10 | 33:45 | 5:31 | 9 | 10:05 | 43 | 3:02 |
| □□□ Ziel | 3.90 | 20:13 | 5:11 | 10 | 5:34 | 80 | 6:51 | 10.00 | 53:58 | 5:23 | 10 | 15:39 | 80 | 17:52 |