



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