



35. Alteburglauf
Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Kühn, Heiko

□□: Arnstadt

□□: 228

□□: 10.00 km

Hauptlauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 54:12

□□: 11.07 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 93 (of 114)

□□□□□/□: 82 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 15(of 18)

□□□□□□□: 40:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.30	11:38	5:03	15	3:08	81	3:52	2.30	11:38	5:03	5	0:53	41	0:53	
□□ 2	3.80	21:51	5:45	14	5:29	77	7:13	6.10	33:29	5:29	5	2:46	41	2:46	
□□□ Ziel	3.90	20:43	5:18	14	5:32	83	7:21	10.00	54:12	5:25	15	13:57	82	18:06	