



35. Alteburglauf
 Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Sthamer, Heiko

□□: DAV Suhl
 □□: 192

□□: 10.00 km
 Hauptlauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 54:57

□□: 10.92 km/h
 □□□□: 5:30 min/km

□□□□□/□□□: 96 (of 114)

□□□□□/□: 83 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 7(of 9)

□□□□□□□: 44:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.30	12:13	5:18	8	2:45	88	4:27	2.30	12:13	5:18	7	2:45	39	1:28
□□ 2	3.80	22:58	6:02	7	4:44	83	8:20	6.10	35:11	5:46	7	7:29	39	4:28
□□□ Ziel	3.90	19:46	5:04	7	3:04	77	6:24	10.00	54:57	5:29	7	10:21	83	18:51