



35. Alteburglauf  
Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Herzer, Heiko

□□: Arnstadt  
□□: 147

□□: 10.00 km  
Hauptlauf

□□□□:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 54:59

□□: 10.91 km/h  
□□□□: 5:30 min/km

□□□□□/□□□: 97 (of 114)

□□□□□/□: 85 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 16(of 18)

□□□□□□□: 40:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.30	11:43	5:05	16	3:13	82	3:57	2.30	11:43	5:05	4	0:58	38	0:58	
□□ 2	3.80	22:30	5:55	16	6:08	82	7:52	6.10	34:13	5:36	4	3:30	38	3:30	
□□□ Ziel	3.90	20:46	5:19	15	5:35	84	7:24	10.00	54:59	5:29	16	14:44	85	18:53	