



35. Alteburglauf
Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Spilling, Jochen

□□: sg wachsenburg haarhausen

□□: 191

□□: 10.00 km

Hauptlauf

□□□□:

Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 56:09

□□: 10.69 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 99 (of 114)

□□□□□/□: 86 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 2(of 3)

□□□□□□□: 51:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.30	12:08	5:16	2	1:19	85	4:22	2.30	12:08	5:16	2	1:19	25	1:23
□□ 2	3.80	23:09	6:05	2	2:20	87	8:31	6.10	35:17	5:47	2	3:39	25	4:34
□□□ Ziel	3.90	20:52	5:21	2	1:23	85	7:30	10.00	56:09	5:36	2	5:02	86	20:03