



35. Alteburglauf  
 Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Krisch, Michael

□□: ZWEI-TAKT-TEAM

□□: 160

□□: 10.00 km

Hauptlauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 56:12

□□: 10.68 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 100 (of 114)

□□□□□/□: 87 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 9(of 9)

□□□□□□□: 36:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.30	12:14	5:19	9	4:27	89	4:28	2.30	12:14	5:19	9	4:27	36	1:29
□□ 2	3.80	22:59	6:02	9	8:06	84	8:21	6.10	35:13	5:46	9	12:33	36	4:30
□□□ Ziel	3.90	20:59	5:22	9	7:17	87	7:37	10.00	56:12	5:37	9	19:50	87	20:06