



35. Alteburglauf  
Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Pohlemann, Dirk

□□: Arnstadt  
□□: 249

□□: 10.00 km  
Hauptlauf

□□□□:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 58:51

□□: 10.20 km/h  
□□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□: 102 (of 114)

□□□□□/□: 88 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 17(of 18)

□□□□□□□: 40:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.30	12:18	5:20	17	3:48	90	4:32	2.30	12:18	5:20	3	1:33	35	1:33
□□ 2	3.80	23:41	6:13	17	7:19	88	9:03	6.10	35:59	5:53	3	5:16	35	5:16
□□□ Ziel	3.90	22:52	5:51	17	7:41	88	9:30	10.00	58:51	5:53	17	18:36	88	22:45