



35. Alteburglauf

Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Sonntag, Silke

□□: Arnstadt

□□: 221

□□: 10.00 km

Hauptlauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 59:02

□□: 10.16 km/h

□□□□: 5:54 min/km

□□□□□/□□□: 103 (of 114)

□□□□□/□: 15 (of 19)

□□□□□□: 41:01

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 48:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.30	12:23	5:23	4	2:11	15	3:54	2.30	12:23	5:23	4	2:11	6	1:49
□□ 2	3.80	24:05	6:20	4	4:20	15	7:31	6.10	36:28	5:58	4	6:31	6	4:35
□□□ Ziel	3.90	22:34	5:47	4	4:04	16	6:36	10.00	59:02	5:54	4	10:35	15	18:01