



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 | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ 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 |