



35. Alteburglauf  
Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Köhler, Christoph

□□: Erfurt

□□: 162

□□: 10.00 km

Hauptlauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:01:15

□□: 9.80 km/h

□□□□: 6:07 min/km

□□□□□/□□□: 107 (of 114)

□□□□□/□: 91 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 11(of 11)

□□□□□□□: 38:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.30	13:11	5:43	11	5:03	92	5:25	2.30	13:11	5:43	10	5:00	32	2:26
□□ 2	3.80	25:09	6:37	11	9:40	91	10:31	6.10	38:20	6:17	10	14:40	32	7:37
□□□ Ziel	3.90	22:55	5:52	11	8:16	89	9:33	10.00	1:01:15	6:07	11	22:56	91	25:09