



35. Alteburglauf

Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Herzberg, Andrea

□□: Lauftreff Arnstadt

□□: 220

□□: 10.00 km

Hauptlauf

□□□□:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:03:12

□□: 9.49 km/h

□□□□: 6:19 min/km

□□□□□/□□□: 111 (of 114)

□□□□□/□: 19 (of 19)

□□□□□□: 41:01

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 47:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	2.30	12:51	5:35	4	2:34	17	4:22	2.30	12:51	5:35	4	2:34	2	2:17
□□ 2	3.80	25:31	6:42	4	6:18	17	8:57	6.10	38:22	6:17	4	8:52	2	6:29
□□□ Ziel	3.90	24:50	6:22	4	7:14	19	8:52	10.00	1:03:12	6:19	4	16:06	19	22:11