



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	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 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