



35. Alteburglauf

Arnstadt / 03.05.2013

□□□□

Graff, Mario

□□: Katholische Laufjugend Arnstadt
 □□: 302

□□: 10.00 km
 Hauptlauf

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 51:32

□□: 11.64 km/h
 □□□□: 5:09 min/km

□□□□□/□□□: 81 (of 114)

□□□□□/□: 71 (of 95)

□□□□□□: 36:06

□□□□□: 8(of 11)

□□□□□□□: 38:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	2.30	11:08	4:50	9	3:00	72	3:22	2.30	11:08	4:50	11	2:57	13	0:23
□□ 2	3.80	21:23	5:37	9	5:54	73	6:45	6.10	32:31	5:19	11	8:51	13	1:48
□□□ Ziel	3.90	19:01	4:52	8	4:22	64	5:39	10.00	51:32	5:09	8	13:13	71	15:26