



44. Alteburglauf
Arnstadt / 05.05.2023

evaluación detallada

Lindenlaub, Ralf

Asociación: Die Flinken Gerataler
Dorsal: 366

recorrido: 21.00 km
Halbmarathon

categoría:
Senioren M45 (45-49)

tiempo total: 1:55:31

velocidad: 10.91 km/h
rendimiento en carrera: 5:30 min/km

posición en el recorrido/Total: 9 (de 27)
posición en el recorrido/Men: 9 (de 24)
mejor tiempo del recorrido: 1:31:35

posición en la categoría: 1(de 3)
mejor tiempo en la categoría: 1:55:31

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score				Total score						
				posición categoría	retraso Men	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men	retraso Men
vuelta 1	10.50	57:08	5:26	1	-	13	12:54	10.50	57:08	5:26	1	-	13	12:54
vuelta 2	10.40	57:57	5:34	2	1:04	8	10:58	20.90	1:55:05	5:30	1	-	9	23:52
última vuelta Alt	0.10	0:26	4:19	2	0:03	8	0:07	21.00	1:55:31	5:30	1	-	9	23:56