



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 posició min/km | stage score | | | | Total score | | | | | | |
|-------------------|-------------|-----------------|----------------------------|----------------------|----------------|----------------|-------------|-----------------|----------------------------|----------------------|----------------|----------------|----|-------|
| | | | | retraso categoría | retraso Men | retraso Men | Total km | Total tiempo | Total posició min/km | retraso categoría | retraso 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 |