



44. Alteburglauf

Arnstadt / 05.05.2023

Exploitation détaillée

Lindenlaub, Ralf

Association: Die Flinken Gerataler
Dossard: 366

Circuit: 21.00 km
Halbmarathon

Catégorie:
Senioren M45 (45-49)

Temps total: 1:55:31

Vitesse: 10.91 km/h
Kilométrage: 5:30 min/km

Place par parcours/Total: 9 (de 27)
Place par parcours/Hommes: 9 (de 24)
Meilleur temps dans le parcours: 1:31:35
Place par catégorie: 1(de 3)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:55:31

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard	
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes
Tour 1	10.50	57:08	5:26	1	-	13	12:54	10.50	57:08	5:26	1	-	13	12:54	10.50	57:08	5:26	1	-	13	12:54	10.50	57:08	5:26	1	-	13	12:54
Tour 2	10.40	57:57	5:34	2	1:04	8	10:58	20.90	1:55:05	5:30	1	-	9	23:52	20.90	1:55:05	5:30	1	-	9	23:52	20.90	1:55:05	5:30	1	-	9	23:52
Dernier temps Al	0.10	0:26	4:19	2	0:03	8	0:07	21.00	1:55:31	5:30	1	-	9	23:56	21.00	1:55:31	5:30	1	-	9	23:56	21.00	1:55:31	5:30	1	-	9	23:56