



43. Alteburglauf  
 Arnstadt / 06.05.2022

□□□□

Lindenlaub, Ralf

□□: Die Flinken Gerataler

□□: 18

□□: 21.10 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:03:11

□□: 10.23 km/h

□□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□: 21 (of 32)

□□□□□/□: 21 (of 29)

□□□□□□: 1:26:29

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 1:50:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Wendestelle	10.40	55:42	5:21	2	2:58	17	13:22	10.40	55:42	5:21	2	2:58	17	13:22
Alteburg-Turm	10.70	1:07:29	6:18	2	10:09	24	43:04	21.10	2:03:11	5:50	2	13:07	21	36:42