



44. Alteburglauf
Arnstadt / 05.05.2023

□□□□

Kneise, Wolfram

□□: Langstrecke Arnstadt

□□: 362

□□: 21.00 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M35 (35-39)

□□□: 1:54:40

□□: 10.99 km/h

□□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□: 8 (of 27)

□□□□□/□: 8 (of 24)

□□□□□□: 1:31:35

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 1:52:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	10.50	55:05	5:14	3	0:33	9	10:51	10.50	55:05	5:14	3	0:33	9	10:51
□□ 2	10.40	59:03	5:40	2	1:30	11	12:04	20.90	1:54:08	5:27	2	2:03	8	22:55
□□□ Alteburg-Tur	0.10	0:32	5:19	3	0:09	17	0:13	21.00	1:54:40	5:27	2	2:12	8	23:05