



44. Alteburglauf
 Arnstadt / 05.05.2023

□□□□

Lindenlaub, Ralf

□□: Die Flinken Gerataler
 □□: 366

□□: 21.00 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M45 (45-49)

□□□: 1:55:31

□□: 10.91 km/h
 □□□□: 5:30 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 27)

□□□□□/□: 9 (of 24)

□□□□□□: 1:31:35

□□□□□: 1(of 3)

□□□□□□□: 1:55:31

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|---------|------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 10.50 | 57:08 | 5:26 | 1 | - | 13 | 12:54 | 10.50 | 57:08 | 5:26 | 1 | - | 13 | 12:54 |
| □□ 2 | 10.40 | 57:57 | 5:34 | 2 | 1:04 | 8 | 10:58 | 20.90 | 1:55:05 | 5:30 | 1 | - | 9 | 23:52 |
| □□□ Alteburg-Tur | 0.10 | 0:26 | 4:19 | 2 | 0:03 | 8 | 0:07 | 21.00 | 1:55:31 | 5:30 | 1 | - | 9 | 23:56 |