



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	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ 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	