



45. Alteburglauf - Hubertus Triebel Gedächtnislauf

Arnstadt / 30.04.2024

□□□□

Steffen Gressler

□□□: 1:49:52

□□: 384

□□: 11.52 km/h

□□□□: 5:12 min/km

□□: 21.10 km

□□□□□/□□□: 5 (of 32)

Halbmarathon

□□□□□/□: 4 (of 25)

□□□□□□: 1:26:35

□□□□:

□□□□□: 1(of 3)

Senioren M50 (50-54) M

□□□□□□□: 1:49:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	10.50	52:48	5:01	1	-	6	11:03	10.50	52:48	5:01	1	-	6	11:03	
Runde	10.40	56:34	5:26	1	-	9	38:51	20.90	1:49:22	5:13	1	-	7	34:59	
Alteburg-Turm	0.20	0:30	2:30	2	0:02	10	0:30	21.10	1:49:52	5:12	1	-	4	23:17	