



# 45. Alteburglauf - Hubertus Triebel Gedächtnislauf

Arnstadt / 30.04.2024

□□□□

Christoph Beerhues

□□□: 1:50:05

□□: Bergwacht Ilmenau

□□: 11.45 km/h

□□: 371

□□□□: 5:13 min/km

□□: 21.10 km

□□□□□/□□□: 6 (of 32)

Halbmarathon

□□□□□/□: 5 (of 25)

□□□□□□: 1:26:35

□□□□:

□□□□□: 2(of 5)

Senioren M30 (30-34) M

□□□□□□□: 1:39:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	10.50	55:03	5:14	2	6:16	7	13:18	10.50	55:03	5:14	2	6:16	7	13:18
Runde	10.40	54:36	5:15	3	4:25	8	36:53	20.90	1:49:39	5:14	2	10:41	8	35:16
Alteburg-Turm	0.20	0:26	2:09	2	0:02	5	0:26	21.10	1:50:05	5:13	2	10:43	5	23:30