



1. SPORTident Winter-Stundenlaufserie mit Musik (3. Lauf)

Arnstadt / 20.03.2024

□□□□

Philipp Petermann

□□: Kesselbrunn Runners

□□: 33

□□: 0.35 km/□□

Halbstundenlauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39) H

□□□: 29:53

□□: 10.04 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□: 16 (5.6 km)

□□□□□/□: 10 (of 23)

□□□□□: 2(of 3)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	2:11	6:14	3	0:42	21	0:47	0.35	2:11	6:14	3	0:42	21	0:47
□□ 2	0.35	1:53	5:22	2	0:20	14	0:29	0.70	4:04	5:48	2	1:02	16	1:16
□□ 3	0.35	1:49	5:11	2	0:14	12	0:24	1.05	5:53	5:36	2	1:16	16	1:40
□□ 4	0.35	1:49	5:11	2	0:14	12	0:22	1.40	7:42	5:30	2	1:30	15	2:02
□□ 5	0.35	1:43	4:54	2	0:09	6	0:16	1.75	9:25	5:22	2	1:39	14	2:18
□□ 6	0.35	1:49	5:11	3	0:32	8	0:32	2.10	11:14	5:20	2	1:49	14	2:40
□□ 7	0.35	1:46	5:02	3	0:16	7	0:18	2.45	13:00	5:18	2	2:00	13	2:58
□□ 8	0.35	1:51	5:17	3	0:15	8	0:21	2.80	14:51	5:18	2	2:15	12	3:19
□□ 9	0.35	1:55	5:28	2	0:15	11	0:27	3.15	16:46	5:19	2	2:30	12	3:46
□□ 10	0.35	1:52	5:20	2	0:07	6	0:22	3.50	18:38	5:19	2	2:37	12	4:08
□□ 11	0.35	1:57	5:34	2	0:21	10	0:27	3.85	20:35	5:20	2	2:58	12	4:35
□□ 12	0.35	2:00	5:42	2	0:21	12	0:29	4.20	22:35	5:22	2	3:19	12	5:04
□□ 13	0.35	1:53	5:22	2	0:12	6	0:22	4.55	24:28	5:22	2	3:31	12	5:26
□□ 14	0.35	1:55	5:28	2	0:14	8	0:23	4.90	26:23	5:23	2	3:45	12	5:49
□□ 15	0.35	1:55	5:28	2	0:17	12	0:24	5.25	28:18	5:23	2	4:02	12	6:13
□□ 16	0.35	1:35	4:31	1	-	2	0:03	5.60	29:53	5:20	2	4:00	10	6:16