



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

Arnstadt / 20.03.2024

0000

## Lars Krüger

00: Rennsteiglaufverein

00: 11

00: 0.35 km/00

Halbstundenlauf

0000:

Senioren M50 (50-54) H

000: 29:49

00: 10.06 km/h

0000: 5:40 min/km

0: 15 (5.25 km)

00000/0: 15 (of 23)

00000: 3(of 4)

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
00 1	0.35	1:47	5:05	3	0:18	12	0:23	0.35	1:47	5:05	3	0:18	12	0:23
00 2	0.35	1:53	5:22	4	0:21	14	0:29	0.70	3:40	5:14	4	0:36	14	0:52
00 3	0.35	1:58	5:37	4	0:24	16	0:33	1.05	5:38	5:21	4	0:56	14	1:25
00 4	0.35	2:00	5:42	4	0:22	16	0:33	1.40	7:38	5:27	4	1:18	14	1:58
00 5	0.35	2:00	5:42	4	0:19	15	0:33	1.75	9:38	5:30	4	1:37	15	2:31
00 6	0.35	2:01	5:45	4	0:19	16	0:44	2.10	11:39	5:32	4	1:56	15	3:05
00 7	0.35	2:01	5:45	3	0:17	17	0:33	2.45	13:40	5:34	3	2:13	15	3:38
00 8	0.35	2:03	5:51	3	0:16	15	0:33	2.80	15:43	5:36	3	2:29	15	4:11
00 9	0.35	2:03	5:51	3	0:16	17	0:35	3.15	17:46	5:38	3	2:45	16	4:46
00 10	0.35	2:04	5:54	3	0:17	15	0:34	3.50	19:50	5:39	3	3:02	15	5:20
00 11	0.35	2:04	5:54	3	0:17	14	0:34	3.85	21:54	5:41	3	3:19	15	5:54
00 12	0.35	2:03	5:51	3	0:15	13	0:32	4.20	23:57	5:42	3	3:34	15	6:26
00 13	0.35	2:01	5:45	3	0:09	14	0:30	4.55	25:58	5:42	3	3:43	15	6:56
00 14	0.35	2:00	5:42	3	0:10	15	0:28	4.90	27:58	5:42	3	3:53	15	7:24
00 15	0.35	1:51	5:17	1	-	6	0:20	5.25	29:49	5:40	3	3:51	15	7:44