



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

Arnstadt / 31.01.2024

□□□□

Thorsten Hengelhaupt

□□: VfB Torpedo Ichttershausen

□□: 7

□□: 0.35 km/□□

Halbstundenlauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49) H

□□□: 28:32

□□: 10.51 km/h

□□□□: 4:47 min/km

□: 17 (5.95 km)

□□□□□/□: 2 (of 14)

□□□□□: 2(of 2)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	1:41	4:48	2	0:04	4	0:05	0.35	1:41	4:48	2	0:04	4	0:05
□□ 2	0.35	1:41	4:48	2	0:08	3	0:11	0.70	3:22	4:48	2	0:12	4	0:12
□□ 3	0.35	1:40	4:45	2	0:06	3	0:06	1.05	5:02	4:47	2	0:18	4	0:18
□□ 4	0.35	1:40	4:45	2	0:05	4	0:05	1.40	6:42	4:47	2	0:23	4	0:23
□□ 5	0.35	1:40	4:45	2	0:03	2	0:03	1.75	8:22	4:46	2	0:26	3	0:26
□□ 6	0.35	1:41	4:48	2	0:03	3	0:03	2.10	10:03	4:47	2	0:29	3	0:29
□□ 7	0.35	1:39	4:42	1	-	1	-	2.45	11:42	4:46	2	0:29	3	0:29
□□ 8	0.35	1:43	4:54	2	0:02	3	0:02	2.80	13:25	4:47	2	0:31	3	0:31
□□ 9	0.35	1:42	4:51	2	0:04	2	0:04	3.15	15:07	4:47	2	0:35	3	0:35
□□ 10	0.35	1:40	4:45	2	0:04	2	0:04	3.50	16:47	4:47	2	0:39	2	0:39
□□ 11	0.35	1:39	4:42	2	0:06	2	0:06	3.85	18:26	4:47	2	0:45	2	0:45
□□ 12	0.35	1:42	4:51	2	0:08	2	0:08	4.20	20:08	4:47	2	0:53	2	0:53
□□ 13	0.35	1:40	4:45	2	0:01	2	0:01	4.55	21:48	4:47	2	0:54	2	0:54
□□ 14	0.35	1:42	4:51	2	0:05	2	0:05	4.90	23:30	4:47	2	0:59	2	0:59
□□ 15	0.35	1:42	4:51	2	0:07	3	0:07	5.25	25:12	4:47	2	1:06	2	1:06
□□ 16	0.35	1:41	4:48	2	0:02	3	0:04	5.60	26:53	4:48	2	1:08	2	1:08
□□ 17	0.35	1:39	4:42	2	0:03	4	0:06	5.95	28:32	4:47	2	1:11	2	1:11