



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

Arnstadt / 31.01.2024

□□□□

Jens Petermann

□□: SV 09 Arnstadt

□□: 23

□□: 0.35 km/□□

Halbstundenlauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64) H

□□□: 28:53

□□: 8.31 km/h

□□□□: 5:53 min/km

□: 14 (4.9 km)

□□□□□/□: 11 (of 14)

□□□□□: 3(of 4)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	1:54	5:25	3	0:18	12	0:18	0.35	1:54	5:25	3	0:18	12	0:18	
□□ 2	0.35	1:57	5:34	3	0:16	12	0:27	0.70	3:51	5:30	3	0:34	11	0:41	
□□ 3	0.35	2:01	5:45	3	0:18	11	0:27	1.05	5:52	5:35	3	0:52	12	1:08	
□□ 4	0.35	2:02	5:48	3	0:23	11	0:27	1.40	7:54	5:38	3	1:15	11	1:35	
□□ 5	0.35	2:02	5:48	3	0:21	10	0:25	1.75	9:56	5:40	3	1:36	11	2:00	
□□ 6	0.35	2:03	5:51	3	0:22	10	0:25	2.10	11:59	5:42	3	1:58	10	2:25	
□□ 7	0.35	2:05	5:57	3	0:25	11	0:26	2.45	14:04	5:44	3	2:23	10	2:51	
□□ 8	0.35	2:09	6:08	3	0:27	11	0:28	2.80	16:13	5:47	3	2:50	10	3:19	
□□ 9	0.35	2:07	6:02	3	0:24	11	0:29	3.15	18:20	5:49	3	3:14	10	3:48	
□□ 10	0.35	2:07	6:02	3	0:24	12	0:31	3.50	20:27	5:50	3	3:38	11	4:19	
□□ 11	0.35	2:11	6:14	3	0:26	12	0:38	3.85	22:38	5:52	3	4:04	11	4:57	
□□ 12	0.35	2:10	6:11	3	0:25	10	0:36	4.20	24:48	5:54	3	4:29	11	5:33	
□□ 13	0.35	2:10	6:11	3	0:24	11	0:31	4.55	26:58	5:55	3	4:53	11	6:04	
□□ 14	0.35	1:55	5:28	2	0:10	8	0:18	4.90	28:53	5:53	3	5:03	11	6:22	