



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

Arnstadt / 31.01.2024

□□□□

Stephan Mund

□□□: 29:16

□□: 21

□□: 11.48 km/h

□□: 0.35 km/□□

□□□□: 5:13 min/km

Halbstundenlauf

□: 16 (5.6 km)

□□□□:

□□□□□/□: 7 (of 14)

Senioren M40 (40-44) H

□□□□□: 2(of 2)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	1:41	4:48	1	-	4	0:05	0.35	1:41	4:48	1	-	4	0:05	
□□ 2	0.35	1:43	4:54	1	-	6	0:13	0.70	3:24	4:51	1	-	6	0:14	
□□ 3	0.35	1:46	5:02	1	-	5	0:12	1.05	5:10	4:55	1	-	6	0:26	
□□ 4	0.35	1:47	5:05	2	0:02	8	0:12	1.40	6:57	4:57	1	-	6	0:38	
□□ 5	0.35	1:46	5:02	2	0:03	6	0:09	1.75	8:43	4:58	1	-	6	0:47	
□□ 6	0.35	1:47	5:05	2	0:02	6	0:09	2.10	10:30	5:00	1	-	5	0:56	
□□ 7	0.35	1:50	5:14	2	0:06	8	0:11	2.45	12:20	5:02	2	0:02	7	1:07	
□□ 8	0.35	1:49	5:11	2	0:04	6	0:08	2.80	14:09	5:03	2	0:06	7	1:15	
□□ 9	0.35	1:53	5:22	2	0:07	8	0:15	3.15	16:02	5:05	2	0:13	7	1:30	
□□ 10	0.35	1:51	5:17	2	0:07	7	0:15	3.50	17:53	5:06	2	0:20	7	1:45	
□□ 11	0.35	1:53	5:22	2	0:08	7	0:20	3.85	19:46	5:08	2	0:28	7	2:05	
□□ 12	0.35	1:54	5:25	2	0:09	8	0:20	4.20	21:40	5:09	2	0:37	7	2:25	
□□ 13	0.35	1:55	5:28	2	0:10	8	0:16	4.55	23:35	5:10	2	0:47	7	2:41	
□□ 14	0.35	1:56	5:31	2	0:12	9	0:19	4.90	25:31	5:12	2	0:59	7	3:00	
□□ 15	0.35	1:51	5:17	2	0:09	8	0:16	5.25	27:22	5:12	2	1:08	7	3:16	
□□ 16	0.35	1:54	5:25	2	0:13	6	0:17	5.60	29:16	5:13	2	1:21	7	3:31	