



# 1. SPORTident Winter-Stundenlaufserie mit Musik (2. Lauf)

Arnstadt / 21.02.2024

□□□□

Stephan Mund

□□□: 28:55

□□: 10.37 km/h

□□: 14

□□□□: 5:09 min/km

□□: 0.35 km/□□

□: 16 (5.6 km)

Halbstundenlauf

□□□□□/□: 9 (of 20)

□□□□:

□□□□□: 2(of 2)

Senioren M40 (40-44) H

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	1:29	4:14	1	-	5	0:09	0.35	1:29	4:14	1	-	5	0:09	
□□ 2	0.35	1:40	4:45	2	0:03	7	0:17	0.70	3:09	4:30	1	-	4	0:26	
□□ 3	0.35	1:45	5:00	2	0:06	10	0:19	1.05	4:54	4:40	2	0:03	6	0:45	
□□ 4	0.35	1:47	5:05	2	0:05	9	0:20	1.40	6:41	4:46	2	0:08	8	1:05	
□□ 5	0.35	1:48	5:08	2	0:02	10	0:20	1.75	8:29	4:50	2	0:10	8	1:25	
□□ 6	0.35	1:48	5:08	2	0:05	10	0:18	2.10	10:17	4:53	2	0:15	9	1:43	
□□ 7	0.35	1:52	5:20	2	0:07	11	0:23	2.45	12:09	4:57	2	0:22	9	2:05	
□□ 8	0.35	1:53	5:22	2	0:09	10	0:24	2.80	14:02	5:00	2	0:31	9	2:25	
□□ 9	0.35	1:52	5:20	2	0:08	10	0:22	3.15	15:54	5:02	2	0:39	9	2:44	
□□ 10	0.35	1:53	5:22	2	0:06	9	0:25	3.50	17:47	5:04	2	0:45	9	3:05	
□□ 11	0.35	1:53	5:22	2	0:07	11	0:23	3.85	19:40	5:06	2	0:52	9	3:26	
□□ 12	0.35	1:48	5:08	2	0:04	8	0:19	4.20	21:28	5:06	2	0:56	9	3:42	
□□ 13	0.35	1:49	5:11	2	0:05	8	0:19	4.55	23:17	5:07	2	1:01	9	4:01	
□□ 14	0.35	1:52	5:20	2	0:08	11	0:20	4.90	25:09	5:07	2	1:09	9	4:21	
□□ 15	0.35	1:53	5:22	2	0:09	11	0:23	5.25	27:02	5:08	2	1:18	9	4:44	
□□ 16	0.35	1:53	5:22	2	0:06	10	0:21	5.60	28:55	5:09	2	1:24	9	5:05	