



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

Arnstadt / 21.02.2024

0000

Marcus Quester

00: Trailrunning-Crew Thüringen

00: 17

00: 0.35 km/00

Halbstundenlauf

0000:

Senioren M45 (45-49) H

000: 28:57

00: 12.44 km/h

0000: 4:21 min/km

0: 19 (6.65 km)

00000/0: 2 (of 20)

00000: 2(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	1:20	3:48	1	-	1	-	0.35	1:20	3:48	1	-	1	-
00 2	0.35	1:23	3:57	1	-	1	-	0.70	2:43	3:52	1	-	1	-
00 3	0.35	1:26	4:05	1	-	1	-	1.05	4:09	3:57	1	-	1	-
00 4	0.35	1:27	4:08	1	-	1	-	1.40	5:36	4:00	1	-	1	-
00 5	0.35	1:28	4:11	1	-	1	-	1.75	7:04	4:02	1	-	1	-
00 6	0.35	1:30	4:17	1	-	1	-	2.10	8:34	4:04	1	-	1	-
00 7	0.35	1:30	4:17	2	0:01	2	0:01	2.45	10:04	4:06	1	-	1	-
00 8	0.35	1:33	4:25	2	0:04	2	0:04	2.80	11:37	4:08	1	-	1	-
00 9	0.35	1:33	4:25	2	0:03	2	0:03	3.15	13:10	4:10	1	-	1	-
00 10	0.35	1:32	4:22	2	0:04	2	0:04	3.50	14:42	4:12	1	-	1	-
00 11	0.35	1:32	4:22	2	0:02	2	0:02	3.85	16:14	4:12	1	-	1	-
00 12	0.35	1:33	4:25	2	0:04	2	0:04	4.20	17:47	4:14	2	0:01	2	0:01
00 13	0.35	1:35	4:31	2	0:05	2	0:05	4.55	19:22	4:15	2	0:06	2	0:06
00 14	0.35	1:36	4:34	2	0:04	2	0:04	4.90	20:58	4:16	2	0:10	2	0:10
00 15	0.35	1:36	4:34	2	0:06	2	0:06	5.25	22:34	4:17	2	0:16	2	0:16
00 16	0.35	1:35	4:31	2	0:03	2	0:03	5.60	24:09	4:18	2	0:19	2	0:19
00 17	0.35	1:36	4:34	2	0:06	2	0:06	5.95	25:45	4:19	2	0:25	2	0:25
00 18	0.35	1:35	4:31	2	0:03	3	0:08	6.30	27:20	4:20	2	0:28	2	0:28
00 19	0.35	1:37	4:37	2	0:07	2	0:07	6.65	28:57	4:21	2	0:35	2	0:35