



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

Arnstadt / 21.02.2024

□□□□

Christian Stonek

□□: Liberales Laufteam

□□: 20

□□: 0.35 km/□□

Halbstundenlauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49) H

□□□: 29:01

□□: 11.58 km/h

□□□□: 5:10 min/km

□: 16 (5.6 km)

□□□□□/□: 10 (of 20)

□□□□□: 4(of 4)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	1:45	5:00	3	0:25	13	0:25	0.35	1:45	5:00	3	0:25	13	0:25	
□□ 2	0.35	1:44	4:57	4	0:21	10	0:21	0.70	3:29	4:58	3	0:46	12	0:46	
□□ 3	0.35	1:45	5:00	4	0:19	10	0:19	1.05	5:14	4:59	3	1:05	11	1:05	
□□ 4	0.35	1:48	5:08	4	0:21	10	0:21	1.40	7:02	5:01	4	1:26	11	1:26	
□□ 5	0.35	1:44	4:57	4	0:16	8	0:16	1.75	8:46	5:00	4	1:42	10	1:42	
□□ 6	0.35	1:44	4:57	4	0:14	9	0:14	2.10	10:30	5:00	4	1:56	10	1:56	
□□ 7	0.35	1:51	5:17	4	0:22	9	0:22	2.45	12:21	5:02	4	2:17	10	2:17	
□□ 8	0.35	1:49	5:11	4	0:20	9	0:20	2.80	14:10	5:03	4	2:33	10	2:33	
□□ 9	0.35	1:48	5:08	4	0:18	8	0:18	3.15	15:58	5:04	4	2:48	10	2:48	
□□ 10	0.35	1:53	5:22	4	0:25	9	0:25	3.50	17:51	5:06	4	3:09	10	3:09	
□□ 11	0.35	1:50	5:14	3	0:20	9	0:20	3.85	19:41	5:06	4	3:27	10	3:27	
□□ 12	0.35	1:53	5:22	4	0:24	10	0:24	4.20	21:34	5:08	4	3:48	10	3:48	
□□ 13	0.35	1:54	5:25	4	0:24	10	0:24	4.55	23:28	5:09	4	4:12	10	4:12	
□□ 14	0.35	1:50	5:14	4	0:18	8	0:18	4.90	25:18	5:09	4	4:30	10	4:30	
□□ 15	0.35	1:51	5:17	3	0:21	8	0:21	5.25	27:09	5:10	4	4:51	10	4:51	
□□ 16	0.35	1:52	5:20	4	0:20	9	0:20	5.60	29:01	5:10	4	5:11	10	5:11	