



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

Arnstadt / 21.02.2024

□□□□

Lars Krüger

□□: Rennsteiglaufverein

□□: 12

□□: 0.35 km/□□

Halbstundenlauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54) H

□□□: 29:56

□□: 10.02 km/h

□□□□: 5:42 min/km

□: 15 (5.25 km)

□□□□□/□: 14 (of 20)

□□□□□: 3(of 3)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	1:52	5:20	3	0:21	15	0:32	0.35	1:52	5:20	3	0:21	15	0:32
□□ 2	0.35	1:54	5:25	3	0:14	15	0:31	0.70	3:46	5:22	3	0:35	16	1:03
□□ 3	0.35	1:59	5:40	3	0:15	16	0:33	1.05	5:45	5:28	3	0:50	16	1:36
□□ 4	0.35	2:04	5:54	3	0:19	16	0:37	1.40	7:49	5:35	3	1:09	16	2:13
□□ 5	0.35	2:00	5:42	3	0:17	15	0:32	1.75	9:49	5:36	3	1:26	16	2:45
□□ 6	0.35	2:01	5:45	3	0:18	15	0:31	2.10	11:50	5:38	3	1:44	15	3:16
□□ 7	0.35	2:02	5:48	3	0:16	15	0:33	2.45	13:52	5:39	3	2:00	14	3:48
□□ 8	0.35	2:01	5:45	3	0:14	15	0:32	2.80	15:53	5:40	3	2:14	14	4:16
□□ 9	0.35	2:01	5:45	2	0:13	14	0:31	3.15	17:54	5:40	3	2:27	14	4:44
□□ 10	0.35	2:02	5:48	3	0:12	14	0:34	3.50	19:56	5:41	3	2:39	14	5:14
□□ 11	0.35	2:03	5:51	3	0:14	15	0:33	3.85	21:59	5:42	3	2:53	14	5:45
□□ 12	0.35	2:03	5:51	3	0:11	14	0:34	4.20	24:02	5:43	3	3:04	14	6:16
□□ 13	0.35	2:00	5:42	2	0:10	14	0:30	4.55	26:02	5:43	3	3:14	14	6:46
□□ 14	0.35	2:00	5:42	3	0:07	16	0:28	4.90	28:02	5:43	3	3:21	14	7:14
□□ 15	0.35	1:54	5:25	2	0:01	13	0:24	5.25	29:56	5:42	3	3:22	14	7:38