



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

Arnstadt / 21.02.2024

□□□□

**Nils Rutkowski**

□□: RSV Blau-Weiß 1983 Meiningen

□□: 19

□□: 0.35 km

Halbstundenlauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64) H

□□□: 28:23

□□: 13.32 km/h

□□□□: 4:30 min/km

□: 18 (6.3 km)

□□□□□/□: 3 (of 20)

□□□□□: 1(of 4)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	1:26	4:05	1	-	2	0:06	0.35	1:26	4:05	1	-	2	0:06	
□□ 2	0.35	1:33	4:25	1	-	3	0:10	0.70	2:59	4:15	1	-	3	0:16	
□□ 3	0.35	1:38	4:40	1	-	3	0:12	1.05	4:37	4:23	1	-	3	0:28	
□□ 4	0.35	1:40	4:45	1	-	4	0:13	1.40	6:17	4:29	1	-	3	0:41	
□□ 5	0.35	1:40	4:45	1	-	6	0:12	1.75	7:57	4:32	1	-	3	0:53	
□□ 6	0.35	1:41	4:48	1	-	5	0:11	2.10	9:38	4:35	1	-	3	1:04	
□□ 7	0.35	1:42	4:51	1	-	3	0:13	2.45	11:20	4:37	1	-	3	1:16	
□□ 8	0.35	1:40	4:45	1	-	4	0:11	2.80	13:00	4:38	1	-	3	1:23	
□□ 9	0.35	1:41	4:48	1	-	4	0:11	3.15	14:41	4:39	1	-	3	1:31	
□□ 10	0.35	1:42	4:51	1	-	3	0:14	3.50	16:23	4:40	1	-	3	1:41	
□□ 11	0.35	1:43	4:54	1	-	5	0:13	3.85	18:06	4:42	1	-	3	1:52	
□□ 12	0.35	1:44	4:57	1	-	4	0:15	4.20	19:50	4:43	1	-	3	2:04	
□□ 13	0.35	1:43	4:54	1	-	5	0:13	4.55	21:33	4:44	1	-	3	2:17	
□□ 14	0.35	1:46	5:02	1	-	7	0:14	4.90	23:19	4:45	1	-	4	2:31	
□□ 15	0.35	1:43	4:54	1	-	5	0:13	5.25	25:02	4:46	1	-	4	2:44	
□□ 16	0.35	1:42	4:51	1	-	4	0:10	5.60	26:44	4:46	1	-	4	2:54	
□□ 17	0.35	1:39	4:42	1	-	3	0:09	5.95	28:23	4:46	1	-	4	3:03	
□□ 18	0.35	fehlt!	-	-	-	-	-	6.30	-	-	1	-	3	-	