



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

Arnstadt / 21.02.2024

□□□□

Norbert Wenzlaff

□□□: 29:59

□□: 25

□□: 10.01 km/h

□□: 0.35 km/□□

□□□□: 5:21 min/km

Halbstundenlauf

□: 16 (5.6 km)

□□□□:

□□□□□/□: 11 (of 20)

Senioren M60 (60-64) H

□□□□□: 2(of 4)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	1:43	4:54	2	0:17	12	0:23	0.35	1:43	4:54	2	0:17	12	0:23	
□□ 2	0.35	1:45	5:00	2	0:12	12	0:22	0.70	3:28	4:57	2	0:29	11	0:45	
□□ 3	0.35	1:51	5:17	2	0:13	13	0:25	1.05	5:19	5:03	2	0:42	13	1:10	
□□ 4	0.35	1:53	5:22	2	0:13	13	0:26	1.40	7:12	5:08	2	0:55	12	1:36	
□□ 5	0.35	1:51	5:17	2	0:11	12	0:23	1.75	9:03	5:10	2	1:06	12	1:59	
□□ 6	0.35	1:53	5:22	2	0:12	12	0:23	2.10	10:56	5:12	2	1:18	12	2:22	
□□ 7	0.35	1:52	5:20	2	0:10	11	0:23	2.45	12:48	5:13	2	1:28	12	2:44	
□□ 8	0.35	1:54	5:25	2	0:14	12	0:25	2.80	14:42	5:15	2	1:42	13	3:05	
□□ 9	0.35	1:52	5:20	2	0:11	10	0:22	3.15	16:34	5:15	2	1:53	11	3:24	
□□ 10	0.35	1:57	5:34	2	0:15	11	0:29	3.50	18:31	5:17	2	2:08	11	3:49	
□□ 11	0.35	1:56	5:31	3	0:13	13	0:26	3.85	20:27	5:18	2	2:21	11	4:13	
□□ 12	0.35	1:58	5:37	3	0:14	12	0:29	4.20	22:25	5:20	2	2:35	11	4:39	
□□ 13	0.35	1:56	5:31	3	0:13	12	0:26	4.55	24:21	5:21	2	2:48	11	5:05	
□□ 14	0.35	2:01	5:45	3	0:15	17	0:29	4.90	26:22	5:22	2	3:03	11	5:34	
□□ 15	0.35	1:52	5:20	2	0:09	10	0:22	5.25	28:14	5:22	2	3:12	11	5:56	
□□ 16	0.35	1:45	5:00	2	0:03	6	0:13	5.60	29:59	5:21	2	3:15	11	6:09	