



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

Arnstadt / 21.02.2024

□□□□

Tobias Greifzu

□□□: 29:36

□□: 6

□□: 12.16 km/h

□□: 0.35 km/□□

□□□□: 4:41 min/km

Halbstundenlauf

□: 18 (6.3 km)

□□□□:

□□□□□/□: 4 (of 20)

Senioren M35 (35-39) H

□□□□□: 1(of 2)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	1:37	4:37	2	0:03	10	0:17	0.35	1:37	4:37	2	0:03	10	0:17	
□□ 2	0.35	1:39	4:42	2	0:01	6	0:16	0.70	3:16	4:40	2	0:04	9	0:33	
□□ 3	0.35	1:39	4:42	2	0:01	5	0:13	1.05	4:55	4:40	2	0:05	7	0:46	
□□ 4	0.35	1:39	4:42	1	-	3	0:12	1.40	6:34	4:41	2	0:03	6	0:58	
□□ 5	0.35	1:38	4:40	2	0:05	4	0:10	1.75	8:12	4:41	2	0:08	5	1:08	
□□ 6	0.35	1:38	4:40	1	-	3	0:08	2.10	9:50	4:40	2	0:05	5	1:16	
□□ 7	0.35	1:43	4:54	2	0:01	5	0:14	2.45	11:33	4:42	2	0:06	5	1:29	
□□ 8	0.35	1:39	4:42	1	-	3	0:10	2.80	13:12	4:42	2	0:04	5	1:35	
□□ 9	0.35	1:40	4:45	1	-	3	0:10	3.15	14:52	4:43	2	0:02	5	1:42	
□□ 10	0.35	1:43	4:54	1	-	4	0:15	3.50	16:35	4:44	2	0:02	5	1:53	
□□ 11	0.35	1:39	4:42	1	-	3	0:09	3.85	18:14	4:44	1	-	4	2:00	
□□ 12	0.35	1:39	4:42	1	-	3	0:10	4.20	19:53	4:44	1	-	4	2:07	
□□ 13	0.35	1:42	4:51	1	-	4	0:12	4.55	21:35	4:44	1	-	4	2:19	
□□ 14	0.35	1:39	4:42	1	-	3	0:07	4.90	23:14	4:44	1	-	3	2:26	
□□ 15	0.35	1:37	4:37	1	-	3	0:07	5.25	24:51	4:44	1	-	3	2:33	
□□ 16	0.35	1:38	4:40	1	-	3	0:06	5.60	26:29	4:43	1	-	3	2:39	
□□ 17	0.35	1:40	4:45	1	-	4	0:10	5.95	28:09	4:43	1	-	3	2:49	
□□ 18	0.35	1:27	4:08	1	-	1	-	6.30	29:36	4:41	1	-	4	2:44	