



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

Arnstadt / 21.02.2024

□□□□

Thomas Krüger

□□: N3 Sportverein

□□: 108

□□: 0.35 km/□□

Halbstundenlauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39) H

□□□: 28:38

□□: 10.48 km/h

□□□□: 4:48 min/km

□: 17 (5.95 km)

□□□□□/□: 5 (of 20)

□□□□□: 2(of 2)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	1:34	4:28	1	-	7	0:14	0.35	1:34	4:28	1	-	7	0:14
□□ 2	0.35	1:38	4:40	1	-	5	0:15	0.70	3:12	4:34	1	-	6	0:29
□□ 3	0.35	1:38	4:40	1	-	3	0:12	1.05	4:50	4:36	1	-	4	0:41
□□ 4	0.35	1:41	4:48	2	0:02	5	0:14	1.40	6:31	4:39	1	-	4	0:55
□□ 5	0.35	1:33	4:25	1	-	3	0:05	1.75	8:04	4:36	1	-	4	1:00
□□ 6	0.35	1:41	4:48	2	0:03	5	0:11	2.10	9:45	4:38	1	-	4	1:11
□□ 7	0.35	1:42	4:51	1	-	3	0:13	2.45	11:27	4:40	1	-	4	1:23
□□ 8	0.35	1:41	4:48	2	0:02	5	0:12	2.80	13:08	4:41	1	-	4	1:31
□□ 9	0.35	1:42	4:51	2	0:02	5	0:12	3.15	14:50	4:42	1	-	4	1:40
□□ 10	0.35	1:43	4:54	1	-	4	0:15	3.50	16:33	4:43	1	-	4	1:51
□□ 11	0.35	1:43	4:54	2	0:04	5	0:13	3.85	18:16	4:44	2	0:02	5	2:02
□□ 12	0.35	1:44	4:57	2	0:05	4	0:15	4.20	20:00	4:45	2	0:07	5	2:14
□□ 13	0.35	1:44	4:57	2	0:02	6	0:14	4.55	21:44	4:46	2	0:09	5	2:28
□□ 14	0.35	1:45	5:00	2	0:06	6	0:13	4.90	23:29	4:47	2	0:15	5	2:41
□□ 15	0.35	1:42	4:51	2	0:05	4	0:12	5.25	25:11	4:47	2	0:20	5	2:53
□□ 16	0.35	1:44	4:57	2	0:06	5	0:12	5.60	26:55	4:48	2	0:26	5	3:05
□□ 17	0.35	1:43	4:54	2	0:03	5	0:13	5.95	28:38	4:48	2	0:29	5	3:18