



1. SPORTident Winter-Stundenlaufserie mit Musik (3. Lauf)

Arnstadt / 20.03.2024

□□□□

Christian Stonek

□□: Liberales Laufteam

□□: 24

□□: 0.35 km/□□

Halbstundenlauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49) H

□□□: 28:15

□□: 10.62 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□: 15 (5.25 km)

□□□□□/□: 12 (of 23)

□□□□□: 2(of 3)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	1:34	4:28	2	0:10	7	0:10	0.35	1:34	4:28	2	0:10	7	0:10	
□□ 2	0.35	1:46	5:02	3	0:22	13	0:22	0.70	3:20	4:45	3	0:32	11	0:32	
□□ 3	0.35	1:51	5:17	3	0:26	14	0:26	1.05	5:11	4:56	3	0:58	12	0:58	
□□ 4	0.35	1:50	5:14	3	0:23	13	0:23	1.40	7:01	5:00	3	1:21	12	1:21	
□□ 5	0.35	1:43	4:54	2	0:16	6	0:16	1.75	8:44	4:59	3	1:37	12	1:37	
□□ 6	0.35	1:54	5:25	3	0:27	15	0:37	2.10	10:38	5:03	3	2:04	12	2:04	
□□ 7	0.35	1:53	5:22	2	0:25	12	0:25	2.45	12:31	5:06	2	2:29	10	2:29	
□□ 8	0.35	1:54	5:25	2	0:24	11	0:24	2.80	14:25	5:08	2	2:53	10	2:53	
□□ 9	0.35	1:55	5:28	2	0:27	11	0:27	3.15	16:20	5:11	2	3:20	10	3:20	
□□ 10	0.35	1:54	5:25	2	0:24	8	0:24	3.50	18:14	5:12	2	3:44	10	3:44	
□□ 11	0.35	1:56	5:31	2	0:26	8	0:26	3.85	20:10	5:14	2	4:10	10	4:10	
□□ 12	0.35	2:03	5:51	2	0:32	13	0:32	4.20	22:13	5:17	2	4:42	10	4:42	
□□ 13	0.35	2:01	5:45	2	0:30	14	0:30	4.55	24:14	5:19	2	5:12	10	5:12	
□□ 14	0.35	2:00	5:42	3	0:28	15	0:28	4.90	26:14	5:21	2	5:40	11	5:40	
□□ 15	0.35	2:01	5:45	3	0:30	15	0:30	5.25	28:15	5:22	2	6:10	11	6:10	