



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

Arnstadt / 20.03.2024

□□□□

Niels Prasser

□□: SG Motor Arnstadt

□□: 20

□□: 0.35 km/□□

Halbstundenlauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54) H

□□□: 29:15

□□: 11.49 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□: 16 (5.6 km)

□□□□□/□: 6 (of 23)

□□□□□: 2(of 4)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	1:48	5:08	4	0:19	13	0:24	0.35	1:48	5:08	4	0:19	13	0:24
□□ 2	0.35	1:42	4:51	3	0:10	10	0:18	0.70	3:30	5:00	3	0:26	12	0:42
□□ 3	0.35	1:40	4:45	3	0:06	8	0:15	1.05	5:10	4:55	3	0:28	11	0:57
□□ 4	0.35	1:45	5:00	3	0:07	7	0:18	1.40	6:55	4:56	3	0:35	11	1:15
□□ 5	0.35	1:43	4:54	2	0:02	6	0:16	1.75	8:38	4:55	3	0:37	10	1:31
□□ 6	0.35	1:48	5:08	2	0:06	7	0:31	2.10	10:26	4:58	3	0:43	10	1:52
□□ 7	0.35	1:51	5:17	2	0:07	9	0:23	2.45	12:17	5:00	2	0:50	9	2:15
□□ 8	0.35	1:51	5:17	2	0:04	8	0:21	2.80	14:08	5:02	2	0:54	9	2:36
□□ 9	0.35	1:51	5:17	2	0:04	7	0:23	3.15	15:59	5:04	2	0:58	7	2:59
□□ 10	0.35	1:54	5:25	2	0:07	8	0:24	3.50	17:53	5:06	2	1:05	8	3:23
□□ 11	0.35	1:57	5:34	2	0:10	10	0:27	3.85	19:50	5:09	2	1:15	8	3:50
□□ 12	0.35	1:53	5:22	2	0:05	6	0:22	4.20	21:43	5:10	2	1:20	7	4:12
□□ 13	0.35	1:56	5:31	2	0:04	9	0:25	4.55	23:39	5:11	2	1:24	7	4:37
□□ 14	0.35	1:52	5:20	2	0:02	6	0:20	4.90	25:31	5:12	2	1:26	6	4:57
□□ 15	0.35	1:52	5:20	2	0:01	7	0:21	5.25	27:23	5:12	2	1:25	6	5:18
□□ 16	0.35	1:52	5:20	2	0:02	8	0:20	5.60	29:15	5:13	2	1:27	6	5:38