



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

Arnstadt / 20.03.2024

□□□□

Lars Krüger

□□: Rennsteiglaufverein

□□: 11

□□: 0.35 km/□□

Halbstundenlauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54) H

□□□: 29:49

□□: 10.06 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□: 15 (5.25 km)

□□□□□/□: 15 (of 23)

□□□□□: 3(of 4)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	1:47	5:05	3	0:18	12	0:23	0.35	1:47	5:05	3	0:18	12	0:23	
□□ 2	0.35	1:53	5:22	4	0:21	14	0:29	0.70	3:40	5:14	4	0:36	14	0:52	
□□ 3	0.35	1:58	5:37	4	0:24	16	0:33	1.05	5:38	5:21	4	0:56	14	1:25	
□□ 4	0.35	2:00	5:42	4	0:22	16	0:33	1.40	7:38	5:27	4	1:18	14	1:58	
□□ 5	0.35	2:00	5:42	4	0:19	15	0:33	1.75	9:38	5:30	4	1:37	15	2:31	
□□ 6	0.35	2:01	5:45	4	0:19	16	0:44	2.10	11:39	5:32	4	1:56	15	3:05	
□□ 7	0.35	2:01	5:45	3	0:17	17	0:33	2.45	13:40	5:34	3	2:13	15	3:38	
□□ 8	0.35	2:03	5:51	3	0:16	15	0:33	2.80	15:43	5:36	3	2:29	15	4:11	
□□ 9	0.35	2:03	5:51	3	0:16	17	0:35	3.15	17:46	5:38	3	2:45	16	4:46	
□□ 10	0.35	2:04	5:54	3	0:17	15	0:34	3.50	19:50	5:39	3	3:02	15	5:20	
□□ 11	0.35	2:04	5:54	3	0:17	14	0:34	3.85	21:54	5:41	3	3:19	15	5:54	
□□ 12	0.35	2:03	5:51	3	0:15	13	0:32	4.20	23:57	5:42	3	3:34	15	6:26	
□□ 13	0.35	2:01	5:45	3	0:09	14	0:30	4.55	25:58	5:42	3	3:43	15	6:56	
□□ 14	0.35	2:00	5:42	3	0:10	15	0:28	4.90	27:58	5:42	3	3:53	15	7:24	
□□ 15	0.35	1:51	5:17	1	-	6	0:20	5.25	29:49	5:40	3	3:51	15	7:44	