



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

Arnstadt / 20.03.2024

□□□□

Michael Schröder

□□: Flutschfinger k.e.V.

□□: 23

□□: 0.35 km/□□

Halbstundenlauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54) H

□□□: 10:04

□□: 12.52 km/h

□□□□: 4:47 min/km

□: 6 (2.1 km)

□□□□□/□: 23 (of 23)

□□□□□: 4(of 4)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	1:29	4:14	1	-	4	0:05	0.35	1:29	4:14	1	-	4	0:05	
□□ 2	0.35	1:35	4:31	2	0:03	7	0:11	0.70	3:04	4:22	1	-	5	0:16	
□□ 3	0.35	1:39	4:42	2	0:05	7	0:14	1.05	4:43	4:29	2	0:01	6	0:30	
□□ 4	0.35	1:42	4:51	2	0:04	6	0:15	1.40	6:25	4:35	2	0:05	6	0:45	
□□ 5	0.35	1:47	5:05	3	0:06	9	0:20	1.75	8:12	4:41	2	0:11	6	1:05	
□□ 6	0.35	1:52	5:20	3	0:10	11	0:35	2.10	10:04	4:47	2	0:21	6	1:30	