



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

Arnstadt / 20.03.2024

□□□□

Stefan Höpping

□□: VfB Torpedo Ictershausen

□□: 52

□□: 0.35 km/□□

Stundenlauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44)

□□□: 59:41

□□: 14.07 km/h

□□□□: 4:15 min/km

□: 40 (14 km)

□□□□□/□: 4 (of 36)

□□□□□: 2(of 7)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	1:25	4:02	2	0:20	5	0:20	0.35	1:25	4:02	2	0:20	5	0:20
□□ 2	0.35	1:32	4:22	4	0:19	12	0:19	0.70	2:57	4:12	3	0:39	8	0:39
□□ 3	0.35	1:32	4:22	4	0:15	12	0:15	1.05	4:29	4:16	3	0:54	9	0:54
□□ 4	0.35	1:30	4:17	3	0:13	8	0:13	1.40	5:59	4:16	3	1:07	9	1:07
□□ 5	0.35	1:31	4:19	4	0:13	10	0:13	1.75	7:30	4:17	3	1:20	9	1:20
□□ 6	0.35	1:30	4:17	3	0:11	10	0:11	2.10	9:00	4:17	3	1:31	9	1:31
□□ 7	0.35	1:29	4:14	2	0:09	5	0:09	2.45	10:29	4:16	3	1:40	9	1:40
□□ 8	0.35	1:30	4:17	2	0:10	6	0:10	2.80	11:59	4:16	3	1:50	8	1:50
□□ 9	0.35	1:28	4:11	2	0:08	4	0:08	3.15	13:27	4:16	3	1:58	8	1:58
□□ 10	0.35	1:28	4:11	2	0:08	4	0:08	3.50	14:55	4:15	3	2:06	8	2:06
□□ 11	0.35	1:31	4:19	2	0:11	6	0:11	3.85	16:26	4:16	3	2:17	8	2:17
□□ 12	0.35	1:30	4:17	2	0:12	6	0:12	4.20	17:56	4:16	3	2:29	8	2:29
□□ 13	0.35	1:27	4:08	2	0:07	4	0:07	4.55	19:23	4:15	3	2:36	7	2:36
□□ 14	0.35	1:29	4:14	2	0:10	4	0:10	4.90	20:52	4:15	3	2:46	7	2:46
□□ 15	0.35	1:29	4:14	2	0:08	4	0:08	5.25	22:21	4:15	3	2:54	7	2:54
□□ 16	0.35	1:26	4:05	2	0:06	4	0:06	5.60	23:47	4:14	2	3:00	6	3:00
□□ 17	0.35	1:29	4:14	2	0:08	4	0:08	5.95	25:16	4:14	2	3:08	6	3:08
□□ 18	0.35	1:29	4:14	2	0:10	3	0:10	6.30	26:45	4:14	2	3:18	6	3:18
□□ 19	0.35	1:30	4:17	2	0:09	3	0:09	6.65	28:15	4:14	2	3:27	6	3:27
□□ 20	0.35	1:30	4:17	2	0:10	4	0:10	7.00	29:45	4:15	2	3:37	6	3:37
□□ 21	0.35	1:32	4:22	2	0:11	7	0:11	7.35	31:17	4:15	2	3:48	6	3:48
□□ 22	0.35	1:32	4:22	2	0:11	6	0:11	7.70	32:49	4:15	2	3:59	6	3:59
□□ 23	0.35	1:31	4:19	2	0:09	4	0:09	8.05	34:20	4:15	2	4:08	6	4:08
□□ 24	0.35	1:32	4:22	2	0:10	6	0:10	8.40	35:52	4:16	2	4:18	6	4:18
□□ 25	0.35	1:31	4:19	2	0:09	5	0:09	8.75	37:23	4:16	2	4:27	6	4:27
□□ 26	0.35	1:31	4:19	2	0:10	4	0:10	9.10	38:54	4:16	2	4:37	6	4:37
□□ 27	0.35	1:31	4:19	2	0:08	4	0:08	9.45	40:25	4:16	2	4:45	6	4:45
□□ 28	0.35	1:29	4:14	2	0:05	4	0:05	9.80	41:54	4:16	2	4:50	6	4:50
□□ 29	0.35	1:30	4:17	2	0:08	4	0:08	10.15	43:24	4:16	2	4:58	6	4:58
□□ 30	0.35	1:31	4:19	2	0:09	4	0:09	10.50	44:55	4:16	2	5:07	6	5:07



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

Arnstadt / 20.03.2024

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
00 31	0.35	1:31	4:19	2	0:09	4	0:09	10.85	46:26	4:16	2	5:16	6	5:16
00 32	0.35	1:29	4:14	2	0:08	3	0:08	11.20	47:55	4:16	2	5:24	4	5:24
00 33	0.35	1:30	4:17	2	0:09	3	0:09	11.55	49:25	4:16	2	5:33	4	5:33
00 34	0.35	1:30	4:17	2	0:09	3	0:09	11.90	50:55	4:16	2	5:42	4	5:42
00 35	0.35	1:29	4:14	2	0:09	3	0:09	12.25	52:24	4:16	2	5:51	4	5:51
00 36	0.35	1:29	4:14	2	0:08	3	0:08	12.60	53:53	4:16	2	5:59	4	5:59
00 37	0.35	1:28	4:11	2	0:08	3	0:08	12.95	55:21	4:16	2	6:07	4	6:07
00 38	0.35	1:27	4:08	2	0:05	4	0:05	13.30	56:48	4:16	2	6:12	4	6:12
00 39	0.35	1:27	4:08	3	0:05	5	0:05	13.65	58:15	4:16	2	6:17	4	6:17
00 40	0.35	1:26	4:05	2	0:05	4	0:05	14.00	59:41	4:15	2	6:22	4	6:22