



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

Arnstadt / 20.03.2024

□□□□

Christian Garz

□□□: 58:39

□□: VfB Torpedo Ichtershausen

□□: 13.61 km/h

□□: 49

□□□□: 4:24 min/km

□□: 0.35 km/□□

□: 38 (13.3 km)

Stundenlauf

□□□□□/□: 8 (of 36)

□□□□:

□□□□□: 4(of 7)

Senioren M40 (40-44)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ 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	1:33	4:25	5	0:16	13	0:16	1.05	4:30	4:17	4	0:55	10	0:55
□□ 4	0.35	1:31	4:19	4	0:14	11	0:14	1.40	6:01	4:17	4	1:09	10	1:09
□□ 5	0.35	1:32	4:22	5	0:14	11	0:14	1.75	7:33	4:18	5	1:23	11	1:23
□□ 6	0.35	1:32	4:22	5	0:13	13	0:13	2.10	9:05	4:19	5	1:36	12	1:36
□□ 7	0.35	1:34	4:28	5	0:14	13	0:14	2.45	10:39	4:20	5	1:50	13	1:50
□□ 8	0.35	1:35	4:31	5	0:15	12	0:15	2.80	12:14	4:22	5	2:05	12	2:05
□□ 9	0.35	1:35	4:31	5	0:15	14	0:15	3.15	13:49	4:23	5	2:20	12	2:20
□□ 10	0.35	1:36	4:34	5	0:16	13	0:16	3.50	15:25	4:24	5	2:36	13	2:36
□□ 11	0.35	1:36	4:34	5	0:16	13	0:16	3.85	17:01	4:25	5	2:52	13	2:52
□□ 12	0.35	1:37	4:37	5	0:19	12	0:19	4.20	18:38	4:26	5	3:11	12	3:11
□□ 13	0.35	1:36	4:34	5	0:16	13	0:16	4.55	20:14	4:26	5	3:27	12	3:27
□□ 14	0.35	1:36	4:34	5	0:17	12	0:17	4.90	21:50	4:27	5	3:44	13	3:44
□□ 15	0.35	1:39	4:42	5	0:18	14	0:18	5.25	23:29	4:28	5	4:02	13	4:02
□□ 16	0.35	1:37	4:37	5	0:17	11	0:17	5.60	25:06	4:28	5	4:19	12	4:19
□□ 17	0.35	1:38	4:40	5	0:17	12	0:17	5.95	26:44	4:29	5	4:36	12	4:36
□□ 18	0.35	1:36	4:34	4	0:17	8	0:17	6.30	28:20	4:29	5	4:53	12	4:53
□□ 19	0.35	1:39	4:42	4	0:18	10	0:18	6.65	29:59	4:30	5	5:11	13	5:11
□□ 20	0.35	1:38	4:40	4	0:18	9	0:18	7.00	31:37	4:30	4	5:29	11	5:29
□□ 21	0.35	1:37	4:37	4	0:16	9	0:16	7.35	33:14	4:31	4	5:45	12	5:45
□□ 22	0.35	1:38	4:40	4	0:17	9	0:17	7.70	34:52	4:31	4	6:02	12	6:02
□□ 23	0.35	1:39	4:42	4	0:17	10	0:17	8.05	36:31	4:32	4	6:19	12	6:19
□□ 24	0.35	1:39	4:42	4	0:17	9	0:17	8.40	38:10	4:32	4	6:36	11	6:36
□□ 25	0.35	1:37	4:37	4	0:15	9	0:15	8.75	39:47	4:32	4	6:51	11	6:51
□□ 26	0.35	1:38	4:40	4	0:17	10	0:17	9.10	41:25	4:33	4	7:08	11	7:08
□□ 27	0.35	1:36	4:34	3	0:13	7	0:13	9.45	43:01	4:33	4	7:21	11	7:21
□□ 28	0.35	1:37	4:37	4	0:13	8	0:13	9.80	44:38	4:33	4	7:34	11	7:34
□□ 29	0.35	1:36	4:34	3	0:14	7	0:14	10.15	46:14	4:33	4	7:48	11	7:48
□□ 30	0.35	1:37	4:37	4	0:15	8	0:15	10.50	47:51	4:33	4	8:03	11	8:03



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	49:22	4:32	4	8:12	10	8:12
00 32	0.35	1:36	4:34	3	0:15	7	0:15	11.20	50:58	4:33	4	8:27	10	8:27
00 33	0.35	1:35	4:31	3	0:14	8	0:14	11.55	52:33	4:32	4	8:41	10	8:41
00 34	0.35	1:33	4:25	3	0:12	8	0:12	11.90	54:06	4:32	4	8:53	10	8:53
00 35	0.35	1:33	4:25	3	0:13	7	0:13	12.25	55:39	4:32	4	9:06	9	9:06
00 36	0.35	1:30	4:17	3	0:09	4	0:09	12.60	57:09	4:32	4	9:15	8	9:15
00 37	0.35	1:30	4:17	3	0:10	6	0:10	12.95	58:39	4:31	4	9:25	8	9:25
00 38	0.35	-	-	4		8		13.30	58:39	4:24	4	8:03	8	8:03