



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

Arnstadt / 20.03.2024

□□□□

Manuel Walther

□□: MC Gräfenroda

□□: 74

□□: 0.35 km/□□

Stundenlauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44)

□□□: 59:16

□□: 12.15 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□: 35 (12.25 km)

□□□□□/□: 15 (of 36)

□□□□□: 5(of 7)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	1:36	4:34	6	0:31	14	0:31	0.35	1:36	4:34	6	0:31	14	0:31
□□ 2	0.35	1:33	4:25	6	0:20	15	0:20	0.70	3:09	4:30	6	0:51	14	0:51
□□ 3	0.35	1:36	4:34	6	0:19	16	0:19	1.05	4:45	4:31	6	1:10	15	1:10
□□ 4	0.35	1:37	4:37	6	0:20	15	0:20	1.40	6:22	4:32	6	1:30	15	1:30
□□ 5	0.35	1:36	4:34	6	0:18	15	0:18	1.75	7:58	4:33	6	1:48	16	1:48
□□ 6	0.35	1:37	4:37	6	0:18	15	0:18	2.10	9:35	4:33	6	2:06	16	2:06
□□ 7	0.35	1:40	4:45	6	0:20	15	0:20	2.45	11:15	4:35	6	2:26	16	2:26
□□ 8	0.35	1:39	4:42	6	0:19	14	0:19	2.80	12:54	4:36	6	2:45	16	2:45
□□ 9	0.35	1:39	4:42	6	0:19	16	0:19	3.15	14:33	4:37	6	3:04	16	3:04
□□ 10	0.35	1:40	4:45	6	0:20	16	0:20	3.50	16:13	4:37	6	3:24	16	3:24
□□ 11	0.35	1:39	4:42	6	0:19	15	0:19	3.85	17:52	4:38	6	3:43	16	3:43
□□ 12	0.35	1:42	4:51	6	0:24	15	0:24	4.20	19:34	4:39	6	4:07	16	4:07
□□ 13	0.35	1:42	4:51	6	0:22	16	0:22	4.55	21:16	4:40	6	4:29	16	4:29
□□ 14	0.35	1:42	4:51	6	0:23	16	0:23	4.90	22:58	4:41	6	4:52	16	4:52
□□ 15	0.35	1:42	4:51	6	0:21	15	0:21	5.25	24:40	4:41	6	5:13	16	5:13
□□ 16	0.35	1:44	4:57	6	0:24	16	0:24	5.60	26:24	4:42	6	5:37	16	5:37
□□ 17	0.35	1:45	5:00	6	0:24	17	0:24	5.95	28:09	4:43	6	6:01	16	6:01
□□ 18	0.35	1:41	4:48	5	0:22	14	0:22	6.30	29:50	4:44	6	6:23	16	6:23
□□ 19	0.35	1:43	4:54	5	0:22	16	0:22	6.65	31:33	4:44	6	6:45	16	6:45
□□ 20	0.35	1:42	4:51	5	0:22	13	0:22	7.00	33:15	4:45	5	7:07	15	7:07
□□ 21	0.35	1:43	4:54	5	0:22	14	0:22	7.35	34:58	4:45	5	7:29	15	7:29
□□ 22	0.35	1:45	5:00	5	0:24	15	0:24	7.70	36:43	4:46	5	7:53	15	7:53
□□ 23	0.35	1:45	5:00	5	0:23	15	0:23	8.05	38:28	4:46	5	8:16	15	8:16
□□ 24	0.35	1:47	5:05	5	0:25	17	0:25	8.40	40:15	4:47	5	8:41	15	8:41
□□ 25	0.35	1:46	5:02	5	0:24	16	0:24	8.75	42:01	4:48	5	9:05	15	9:05
□□ 26	0.35	1:45	5:00	5	0:24	16	0:24	9.10	43:46	4:48	5	9:29	15	9:29
□□ 27	0.35	1:45	5:00	5	0:22	14	0:22	9.45	45:31	4:48	5	9:51	15	9:51
□□ 28	0.35	1:44	4:57	5	0:20	13	0:20	9.80	47:15	4:49	5	10:11	15	10:11
□□ 29	0.35	1:43	4:54	5	0:21	14	0:21	10.15	48:58	4:49	5	10:32	15	10:32
□□ 30	0.35	1:43	4:54	5	0:21	14	0:21	10.50	50:41	4:49	5	10:53	15	10:53



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	1:44	4:57	5	0:22	14	0:22	10.85	52:25	4:49	5	11:15	15	11:15
00 32	0.35	1:42	4:51	5	0:21	14	0:21	11.20	54:07	4:49	5	11:36	15	11:36
00 33	0.35	1:44	4:57	5	0:23	15	0:23	11.55	55:51	4:50	5	11:59	15	11:59
00 34	0.35	1:43	4:54	5	0:22	16	0:22	11.90	57:34	4:50	5	12:21	15	12:21
00 35	0.35	1:42	4:51	5	0:22	13	0:22	12.25	59:16	4:50	5	12:43	15	12:43