



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

Arnstadt / 20.03.2024

□□□□

Tim König

□□: Arnstädter Handball Club e. V.

□□: 9

□□: 0.35 km/□□

Halbstundenlauf

□□□□:

männliche Jugend U18 (16/17) H

□□□: 29:26

□□: 11.42 km/h

□□□□: 5:15 min/km

□: 16 (5.6 km)

□□□□□/□: 8 (of 23)

□□□□□: 1(of 1)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	1:33	4:25	1	-	6	0:09	0.35	1:33	4:25	1	-	6	0:09	
□□ 2	0.35	1:33	4:25	1	-	4	0:09	0.70	3:06	4:25	1	-	6	0:18	
□□ 3	0.35	1:38	4:40	1	-	6	0:13	1.05	4:44	4:30	1	-	7	0:31	
□□ 4	0.35	1:45	5:00	1	-	7	0:18	1.40	6:29	4:37	1	-	7	0:49	
□□ 5	0.35	1:50	5:14	1	-	12	0:23	1.75	8:19	4:45	1	-	7	1:12	
□□ 6	0.35	1:52	5:20	1	-	11	0:35	2.10	10:11	4:50	1	-	7	1:37	
□□ 7	0.35	1:47	5:05	1	-	8	0:19	2.45	11:58	4:53	1	-	6	1:56	
□□ 8	0.35	2:00	5:42	1	-	13	0:30	2.80	13:58	4:59	1	-	6	2:26	
□□ 9	0.35	2:02	5:48	1	-	16	0:34	3.15	16:00	5:04	1	-	8	3:00	
□□ 10	0.35	2:00	5:42	1	-	14	0:30	3.50	18:00	5:08	1	-	9	3:30	
□□ 11	0.35	2:08	6:05	1	-	15	0:38	3.85	20:08	5:13	1	-	9	4:08	
□□ 12	0.35	1:54	5:25	1	-	7	0:23	4.20	22:02	5:14	1	-	9	4:31	
□□ 13	0.35	1:55	5:28	1	-	8	0:24	4.55	23:57	5:15	1	-	9	4:55	
□□ 14	0.35	1:56	5:31	1	-	12	0:24	4.90	25:53	5:16	1	-	9	5:19	
□□ 15	0.35	1:53	5:22	1	-	8	0:22	5.25	27:46	5:17	1	-	9	5:41	
□□ 16	0.35	1:40	4:45	1	-	4	0:08	5.60	29:26	5:15	1	-	8	5:49	