



## 2. SPORTident Winter-Stundenlaufserie mit Musik (1.Lauf)

Arnstadt / 15.01.2025

□□□□

Ralph Walther

□□□: 28:50

□□: 8.32 km/h

□□: 46

□□□□: 5:53 min/km

□□: 0.49 km/□□

□: 10 (4.9 km)

Halbstundenlauf

□□□□□/□: 29 (of 38)

□□□□:

□□□□□: 3(of 5)

Senioren M60 (60-64) H

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.49	2:54	5:55	4	0:40	27	0:47	0.49	2:54	5:55	4	0:40	27	0:47	
□□ 2	0.49	2:51	5:48	4	0:28	31	0:45	0.98	5:45	5:52	4	1:08	30	1:32	
□□ 3	0.49	2:59	6:05	4	0:34	32	0:53	1.47	8:44	5:56	4	1:42	30	2:25	
□□ 4	0.49	2:56	5:59	4	0:32	30	0:46	1.96	11:40	5:57	4	2:14	31	3:08	
□□ 5	0.49	2:52	5:51	4	0:25	27	0:49	2.45	14:32	5:55	4	2:39	29	3:57	
□□ 6	0.49	2:54	5:55	4	0:25	28	0:48	2.94	17:26	5:55	4	3:04	29	4:45	
□□ 7	0.49	2:52	5:51	3	0:21	24	0:47	3.43	20:18	5:55	4	3:25	29	5:32	
□□ 8	0.49	2:53	5:53	3	0:21	23	0:46	3.92	23:11	5:54	4	3:46	28	6:17	
□□ 9	0.49	2:51	5:48	3	0:18	23	0:44	4.41	26:02	5:54	4	4:04	29	6:58	
□□ 10	0.49	2:48	5:42	3	0:13	22	0:47	4.90	28:50	5:53	3	4:17	29	7:45	