

Rundenzeiten Läuferabend 2021

Katharina Braunsberger

TSV Lelm

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	01:50,8	<i>letzte Runde vor 10.000m</i>
1	400 m	01:54,9	25	10.000 m	01:50,7	Zwischenzeitnahme 0:46:56,3
2	800 m	01:55,2	26	10.400 m	01:50,3	
3	1.200 m	01:50,3	27	10.800 m	01:51,4	
4	1.600 m	01:56,3	28	11.200 m	01:51,1	
5	2.000 m	01:55,9	29	11.600 m	01:49,2	
6	2.400 m	01:52,6	30	12.000 m	01:52,2	
7	2.800 m	01:52,3	31	12.400 m	01:50,4	
8	3.200 m	01:55,9	32	12.800 m	01:48,4	
9	3.600 m	01:51,1	33	13.200 m		
10	4.000 m	01:53,9	34	13.600 m		
11	4.400 m	01:53,1	35	14.000 m		
12	4.800 m	01:53,4	36	14.400 m		
13	5.200 m	01:51,5	37	14.800 m		
14	5.600 m	01:52,3	38	15.200 m		
15	6.000 m	01:52,7	39	15.600 m		
16	6.400 m	01:52,8	40	16.000 m		
17	6.800 m	01:52,5	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:53,5	42	16.800 m		
19	7.600 m	01:52,3	43	17.200 m		
20	8.000 m	01:51,4	44	17.600 m		
21	8.400 m	01:51,4	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:51,5	46	18.400 m		
23	9.200 m	01:50,9	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde:

55

= Gesamtstrecke:

12855

 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2021

Ilka Tönniges

MTV Jahn Schladen

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	01:58,1	<i>letzte Runde vor 10.000m</i>
1	400 m	02:02,9	25	10.000 m	01:57,4	Zwischenzeitnahme 0:51:20,2
2	800 m	02:05,3	26	10.400 m	01:56,6	
3	1.200 m	02:04,4	27	10.800 m	01:57,8	
4	1.600 m	02:03,2	28	11.200 m	01:57,1	
5	2.000 m	02:03,9	29	11.600 m	02:02,2	
6	2.400 m	02:03,8	30	12.000 m		
7	2.800 m	02:03,5	31	12.400 m		
8	3.200 m	02:03,9	32	12.800 m		
9	3.600 m	02:01,1	33	13.200 m		
10	4.000 m	02:00,6	34	13.600 m		
11	4.400 m	02:02,5	35	14.000 m		
12	4.800 m	02:03,8	36	14.400 m		
13	5.200 m	02:05,1	37	14.800 m		
14	5.600 m	02:05,2	38	15.200 m		
15	6.000 m	02:04,9	39	15.600 m		
16	6.400 m	02:05,3	40	16.000 m		
17	6.800 m	02:06,1	41	16.400 m		
18	7.200 m	02:06,1	42	16.800 m		
19	7.600 m	02:04,3	43	17.200 m		
20	8.000 m	02:05,7	44	17.600 m		
21	8.400 m	02:01,9	45	18.000 m		
22	8.800 m	02:02,1	46	18.400 m		
23	9.200 m	01:58,7	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde:

= Gesamtstrecke: 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2021

Rita Susenburger

TSV Germania Helmstedt

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	02:07,8	<i>letzte Runde vor 10.000m</i>
1	400 m	02:10,5	25	10.000 m	02:08,9	Zwischenzeitnahme 0:53:19,6
2	800 m	02:08,4	26	10.400 m	02:11,1	
3	1.200 m	02:08,5	27	10.800 m	02:11,5	
4	1.600 m	02:07,4	28	11.200 m	02:09,3	
5	2.000 m	02:07,4	29	11.600 m		
6	2.400 m	02:07,5	30	12.000 m		
7	2.800 m	02:07,0	31	12.400 m		
8	3.200 m	02:07,4	32	12.800 m		
9	3.600 m	02:06,6	33	13.200 m		
10	4.000 m	02:07,6	34	13.600 m		
11	4.400 m	02:08,0	35	14.000 m		
12	4.800 m	02:08,7	36	14.400 m		
13	5.200 m	02:07,4	37	14.800 m		
14	5.600 m	02:07,2	38	15.200 m		
15	6.000 m	02:06,9	39	15.600 m		
16	6.400 m	02:08,2	40	16.000 m		
17	6.800 m	02:07,3	41	16.400 m		
18	7.200 m	02:07,9	42	16.800 m		
19	7.600 m	02:07,5	43	17.200 m		
20	8.000 m	02:08,0	44	17.600 m		
21	8.400 m	02:09,7	45	18.000 m		
22	8.800 m	02:08,1	46	18.400 m		
23	9.200 m	02:07,8	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde:

35

= Gesamtstrecke:

11235

 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2021

Alexander Fürle

TSV Eintracht Wolfshagen

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	01:20,8	<i>letzte Runde vor 10.000m</i>
1	400 m	01:19,4	25	10.000 m	01:27,1	Zwischenzeitnahme 0:34:32,7
2	800 m	01:19,4	26	10.400 m	01:29,7	
3	1.200 m	01:19,9	27	10.800 m	01:29,3	
4	1.600 m	01:20,8	28	11.200 m	01:27,5	
5	2.000 m	01:21,6	29	11.600 m	01:26,1	
6	2.400 m	01:23,0	30	12.000 m	01:26,1	
7	2.800 m	01:22,4	31	12.400 m	01:26,4	
8	3.200 m	01:21,6	32	12.800 m	01:25,6	
9	3.600 m	01:23,7	33	13.200 m	01:26,9	
10	4.000 m	01:23,4	34	13.600 m	01:27,1	
11	4.400 m	01:23,9	35	14.000 m	01:25,6	
12	4.800 m	01:23,7	36	14.400 m	01:25,3	
13	5.200 m	01:23,2	37	14.800 m	01:23,4	
14	5.600 m	01:22,8	38	15.200 m	01:24,0	
15	6.000 m	01:23,1	39	15.600 m	01:23,9	
16	6.400 m	01:24,6	40	16.000 m	01:25,0	
17	6.800 m	01:23,9	41	16.400 m	01:24,6	
18	7.200 m	01:23,7	42	16.800 m	01:23,6	
19	7.600 m	01:24,6	43	17.200 m		
20	8.000 m	01:25,0	44	17.600 m		
21	8.400 m	01:23,9	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:22,6	46	18.400 m		
23	9.200 m	01:20,7	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde:

350

= Gesamtstrecke:

17150

 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2021

Claas Eilert Brinkmann

TSV Eintracht Wolfshagen

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	01:25,9	<i>letzte Runde vor 10.000m</i>
1	400 m	01:21,5	25	10.000 m	01:21,0	Zwischenzeitnahme 0:36:58,4
2	800 m	01:25,3	26	10.400 m	01:59,5	
3	1.200 m	01:25,7	27	10.800 m	01:41,7	
4	1.600 m	01:26,5	28	11.200 m	01:42,7	
5	2.000 m	01:27,3	29	11.600 m	01:44,1	
6	2.400 m	01:28,5	30	12.000 m	01:43,0	
7	2.800 m	01:27,3	31	12.400 m	01:43,3	
8	3.200 m	01:27,3	32	12.800 m	01:44,7	
9	3.600 m	01:31,4	33	13.200 m	01:45,3	
10	4.000 m	01:33,0	34	13.600 m	01:39,7	
11	4.400 m	01:31,7	35	14.000 m	01:34,2	
12	4.800 m	01:31,2	36	14.400 m	01:32,0	
13	5.200 m	01:29,9	37	14.800 m	01:34,3	
14	5.600 m	01:30,4	38	15.200 m	01:29,8	
15	6.000 m	01:29,9	39	15.600 m		
16	6.400 m	01:30,9	40	16.000 m		
17	6.800 m	01:31,8	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:32,2	42	16.800 m		
19	7.600 m	01:30,0	43	17.200 m		
20	8.000 m	01:29,0	44	17.600 m		
21	8.400 m	01:30,6	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:30,2	46	18.400 m		
23	9.200 m	01:26,3	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde:
 = Gesamtstrecke: 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2021

Kai-Uwe Huth

TSV Germania Helmstedt

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	01:36,6	<i>letzte Runde vor 10.000m</i>
1	400 m	01:33,0	25	10.000 m	01:33,1	Zwischenzeitnahme 0:39:43,5
2	800 m	01:37,6	26	10.400 m	01:54,8	
3	1.200 m	01:37,1	27	10.800 m	01:43,1	
4	1.600 m	01:35,5	28	11.200 m	01:42,1	
5	2.000 m	01:34,1	29	11.600 m	01:40,8	
6	2.400 m	01:34,0	30	12.000 m	01:41,5	
7	2.800 m	01:33,9	31	12.400 m	01:39,4	
8	3.200 m	01:34,1	32	12.800 m	01:40,8	
9	3.600 m	01:36,1	33	13.200 m	01:40,8	
10	4.000 m	01:35,3	34	13.600 m	01:41,5	
11	4.400 m	01:35,1	35	14.000 m	01:40,9	
12	4.800 m	01:35,5	36	14.400 m	01:39,4	
13	5.200 m	01:35,0	37	14.800 m		
14	5.600 m	01:35,9	38	15.200 m		
15	6.000 m	01:35,3	39	15.600 m		
16	6.400 m	01:36,0	40	16.000 m		
17	6.800 m	01:35,6	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:36,0	42	16.800 m		
19	7.600 m	01:34,5	43	17.200 m		
20	8.000 m	01:35,2	44	17.600 m		
21	8.400 m	01:35,1	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:36,3	46	18.400 m		
23	9.200 m	01:35,7	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde:

375

= Gesamtstrecke:

14775

 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2021

Marcel Schläger

TSV Lelm

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	01:36,4	<i>letzte Runde vor 10.000m</i>
1	400 m	01:33,5	25	10.000 m	01:33,1	Zwischenzeitnahme 0:39:43,6
2	800 m	01:37,5	26	10.400 m	01:49,3	
3	1.200 m	01:37,2	27	10.800 m	01:47,4	
4	1.600 m	01:36,0	28	11.200 m	01:47,6	
5	2.000 m	01:34,8	29	11.600 m	01:45,3	
6	2.400 m	01:34,6	30	12.000 m	01:45,7	
7	2.800 m	01:35,3	31	12.400 m	01:44,6	
8	3.200 m	01:34,8	32	12.800 m	01:42,7	
9	3.600 m	01:35,8	33	13.200 m	01:42,7	
10	4.000 m	01:34,9	34	13.600 m	01:40,7	
11	4.400 m	01:34,3	35	14.000 m	01:41,1	
12	4.800 m	01:34,2	36	14.400 m	01:37,6	
13	5.200 m	01:34,3	37	14.800 m		
14	5.600 m	01:35,9	38	15.200 m		
15	6.000 m	01:35,1	39	15.600 m		
16	6.400 m	01:36,2	40	16.000 m		
17	6.800 m	01:35,5	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:36,2	42	16.800 m		
19	7.600 m	01:34,5	43	17.200 m		
20	8.000 m	01:35,0	44	17.600 m		
21	8.400 m	01:35,3	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:36,0	46	18.400 m		
23	9.200 m	01:35,8	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde:

= Gesamtstrecke: 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2021

Olaf Bothe

MTV Jahn Schladen

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	01:37,5	<i>letzte Runde vor 10.000m</i>
1	400 m	01:33,4	25	10.000 m	01:39,6	Zwischenzeitnahme 0:41:04,0
2	800 m	01:33,8	26	10.400 m	01:41,3	
3	1.200 m	01:34,6	27	10.800 m	01:43,5	
4	1.600 m	01:34,9	28	11.200 m	01:43,1	
5	2.000 m	01:36,2	29	11.600 m	01:43,0	
6	2.400 m	01:37,0	30	12.000 m	01:43,8	
7	2.800 m	01:35,6	31	12.400 m	01:42,8	
8	3.200 m	01:36,2	32	12.800 m	01:44,4	
9	3.600 m	01:38,4	33	13.200 m	01:42,8	
10	4.000 m	01:37,7	34	13.600 m	01:44,2	
11	4.400 m	01:38,4	35	14.000 m	01:42,9	
12	4.800 m	01:38,7	36	14.400 m	01:36,5	
13	5.200 m	01:39,9	37	14.800 m		
14	5.600 m	01:39,9	38	15.200 m		
15	6.000 m	01:41,5	39	15.600 m		
16	6.400 m	01:40,8	40	16.000 m		
17	6.800 m	01:42,3	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:40,1	42	16.800 m		
19	7.600 m	01:41,3	43	17.200 m		
20	8.000 m	01:42,6	44	17.600 m		
21	8.400 m	01:39,8	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:41,1	46	18.400 m		
23	9.200 m	01:40,9	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde:

50

 = Gesamtstrecke:

14450

60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2021

Rolf Nolte

TSV Eintracht Wolfshagen

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	01:50,1	<i>letzte Runde vor 10.000m</i>
1	400 m	01:36,2	25	10.000 m	01:42,2	Zwischenzeitnahme 0:44:38,3
2	800 m	01:45,1	26	10.400 m	01:52,9	
3	1.200 m	01:47,5	27	10.800 m	01:54,0	
4	1.600 m	01:47,4	28	11.200 m	01:53,9	
5	2.000 m	01:48,7	29	11.600 m	01:52,3	
6	2.400 m	01:47,2	30	12.000 m	01:47,9	
7	2.800 m	01:45,8	31	12.400 m	01:48,7	
8	3.200 m	01:48,7	32	12.800 m	01:47,1	
9	3.600 m	01:47,6	33	13.200 m	01:47,6	
10	4.000 m	01:46,3	34	13.600 m		
11	4.400 m	01:46,4	35	14.000 m		
12	4.800 m	01:48,2	36	14.400 m		
13	5.200 m	01:47,3	37	14.800 m		
14	5.600 m	01:48,5	38	15.200 m		
15	6.000 m	01:46,2	39	15.600 m		
16	6.400 m	01:47,8	40	16.000 m		
17	6.800 m	01:49,7	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:47,9	42	16.800 m		
19	7.600 m	01:50,0	43	17.200 m		
20	8.000 m	01:49,7	44	17.600 m		
21	8.400 m	01:46,6	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:47,5	46	18.400 m		
23	9.200 m	01:49,8	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde:

170

 = Gesamtstrecke:

13370

 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2021

Marc Fischer

Läufer-Team Oker

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	01:52,0	<i>letzte Runde vor 10.000m</i>
1	400 m	01:42,6	25	10.000 m	01:52,5	Zwischenzeitnahme 0:45:47,2
2	800 m	01:49,0	26	10.400 m	01:50,8	
3	1.200 m	01:50,2	27	10.800 m	01:51,4	
4	1.600 m	01:49,3	28	11.200 m	01:53,7	
5	2.000 m	01:50,0	29	11.600 m	01:53,9	
6	2.400 m	01:49,2	30	12.000 m	01:58,8	
7	2.800 m	01:49,8	31	12.400 m	01:51,8	
8	3.200 m	01:50,0	32	12.800 m	01:52,6	
9	3.600 m	01:49,8	33	13.200 m		
10	4.000 m	01:49,8	34	13.600 m		
11	4.400 m	01:48,9	35	14.000 m		
12	4.800 m	01:50,0	36	14.400 m		
13	5.200 m	01:49,5	37	14.800 m		
14	5.600 m	01:49,1	38	15.200 m		
15	6.000 m	01:50,0	39	15.600 m		
16	6.400 m	01:48,6	40	16.000 m		
17	6.800 m	01:51,1	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:50,7	42	16.800 m		
19	7.600 m	01:49,3	43	17.200 m		
20	8.000 m	01:48,7	44	17.600 m		
21	8.400 m	01:51,9	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:51,8	46	18.400 m		
23	9.200 m	01:52,6	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde:
 = Gesamtstrecke: 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2021

Ralf Krüger

MTV Jahn Schladen

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	01:51,6	<i>letzte Runde vor 10.000m</i>
1	400 m	01:41,0	25	10.000 m	01:47,7	Zwischenzeitnahme 0:45:34,0
2	800 m	01:50,3	26	10.400 m	02:13,6	
3	1.200 m	01:49,7	27	10.800 m	02:03,2	
4	1.600 m	01:49,5	28	11.200 m	01:57,2	
5	2.000 m	01:50,0	29	11.600 m	01:57,2	
6	2.400 m	01:49,5	30	12.000 m	01:55,7	
7	2.800 m	01:49,7	31	12.400 m	01:50,7	
8	3.200 m	01:50,0	32	12.800 m	01:53,7	
9	3.600 m	01:49,7	33	13.200 m		
10	4.000 m	01:49,9	34	13.600 m		
11	4.400 m	01:48,8	35	14.000 m		
12	4.800 m	01:50,0	36	14.400 m		
13	5.200 m	01:49,4	37	14.800 m		
14	5.600 m	01:49,3	38	15.200 m		
15	6.000 m	01:50,0	39	15.600 m		
16	6.400 m	01:48,2	40	16.000 m		
17	6.800 m	01:51,4	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:50,9	42	16.800 m		
19	7.600 m	01:49,1	43	17.200 m		
20	8.000 m	01:48,6	44	17.600 m		
21	8.400 m	01:48,8	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:49,9	46	18.400 m		
23	9.200 m	01:50,4	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde:	130	
= Gesamtstrecke:	12930	60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2021

Ragnar Märker

TSV Lelm

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	01:51,0	<i>letzte Runde vor 10.000m</i>
1	400 m	01:55,2	25	10.000 m	01:50,5	Zwischenzeitnahme 0:46:56,0
2	800 m	01:55,1	26	10.400 m	01:50,0	
3	1.200 m	01:50,8	27	10.800 m	01:51,6	
4	1.600 m	01:55,8	28	11.200 m	01:51,0	
5	2.000 m	01:56,2	29	11.600 m	01:49,3	
6	2.400 m	01:52,5	30	12.000 m	01:51,9	
7	2.800 m	01:52,4	31	12.400 m	01:50,8	
8	3.200 m	01:56,2	32	12.800 m	01:47,4	
9	3.600 m	01:50,8	33	13.200 m		
10	4.000 m	01:52,9	34	13.600 m		
11	4.400 m	01:53,5	35	14.000 m		
12	4.800 m	01:53,3	36	14.400 m		
13	5.200 m	01:51,4	37	14.800 m		
14	5.600 m	01:52,0	38	15.200 m		
15	6.000 m	01:53,0	39	15.600 m		
16	6.400 m	01:52,4	40	16.000 m		
17	6.800 m	01:52,8	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:53,3	42	16.800 m		
19	7.600 m	01:52,5	43	17.200 m		
20	8.000 m	01:51,3	44	17.600 m		
21	8.400 m	01:51,4	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:51,6	46	18.400 m		
23	9.200 m	01:50,9	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde:

68

= Gesamtstrecke:

12868

 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2021

René Eggert

TSV Germania Helmstedt

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	01:50,5	<i>letzte Runde vor 10.000m</i>
1	400 m	01:51,1	25	10.000 m	01:45,1	Zwischenzeitnahme 0:47:50,6
2	800 m	01:52,7	26	10.400 m	01:55,2	
3	1.200 m	01:56,1	27	10.800 m	01:55,0	
4	1.600 m	01:59,4	28	11.200 m	01:54,5	
5	2.000 m	01:59,6	29	11.600 m	01:52,1	
6	2.400 m	01:58,9	30	12.000 m	01:49,9	
7	2.800 m	01:58,2	31	12.400 m	01:41,5	
8	3.200 m	01:59,6	32	12.800 m		
9	3.600 m	01:57,7	33	13.200 m		
10	4.000 m	01:57,2	34	13.600 m		
11	4.400 m	01:57,3	35	14.000 m		
12	4.800 m	01:57,2	36	14.400 m		
13	5.200 m	01:53,2	37	14.800 m		
14	5.600 m	01:54,0	38	15.200 m		
15	6.000 m	01:55,0	39	15.600 m		
16	6.400 m	01:56,1	40	16.000 m		
17	6.800 m	01:57,4	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:54,7	42	16.800 m		
19	7.600 m	01:54,1	43	17.200 m		
20	8.000 m	01:53,1	44	17.600 m		
21	8.400 m	01:52,6	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:52,4	46	18.400 m		
23	9.200 m	01:50,4	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde:
 = Gesamtstrecke:

60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2021

Jörg Dietrich

LC Rehlingen

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	01:48,9	<i>letzte Runde vor 10.000m</i>
1	400 m	01:43,4	25	10.000 m	01:39,6	Zwischenzeitnahme 0:47:12,1
2	800 m	01:50,2	26	10.400 m	02:07,4	
3	1.200 m	01:51,6	27	10.800 m	02:09,6	
4	1.600 m	01:54,3	28	11.200 m	02:13,3	
5	2.000 m	01:57,2	29	11.600 m	02:10,9	
6	2.400 m	01:55,3	30	12.000 m	02:08,6	
7	2.800 m	01:55,0	31	12.400 m	01:53,2	
8	3.200 m	01:57,2	32	12.800 m		
9	3.600 m	01:58,2	33	13.200 m		
10	4.000 m	01:56,8	34	13.600 m		
11	4.400 m	01:55,5	35	14.000 m		
12	4.800 m	01:56,0	36	14.400 m		
13	5.200 m	01:51,4	37	14.800 m		
14	5.600 m	01:52,4	38	15.200 m		
15	6.000 m	01:52,4	39	15.600 m		
16	6.400 m	01:54,1	40	16.000 m		
17	6.800 m	01:54,3	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:53,6	42	16.800 m		
19	7.600 m	01:54,7	43	17.200 m		
20	8.000 m	01:55,3	44	17.600 m		
21	8.400 m	01:54,4	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:54,7	46	18.400 m		
23	9.200 m	01:55,0	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde:

20

 = Gesamtstrecke:

12420

 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2021

Stephan Sippel

LAV 07 Bad Harzburg

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	02:08,3	<i>letzte Runde vor 10.000m</i>
1	400 m	02:02,2	25	10.000 m	02:06,5	Zwischenzeitnahme 0:52:08,0
2	800 m	02:05,1	26	10.400 m	02:09,7	
3	1.200 m	02:04,6	27	10.800 m	02:09,4	
4	1.600 m	02:02,9	28	11.200 m	02:04,6	
5	2.000 m	02:04,1	29	11.600 m		
6	2.400 m	02:03,6	30	12.000 m		
7	2.800 m	02:03,5	31	12.400 m		
8	3.200 m	02:04,1	32	12.800 m		
9	3.600 m	02:01,1	33	13.200 m		
10	4.000 m	02:00,9	34	13.600 m		
11	4.400 m	02:02,2	35	14.000 m		
12	4.800 m	02:04,0	36	14.400 m		
13	5.200 m	02:05,3	37	14.800 m		
14	5.600 m	02:04,9	38	15.200 m		
15	6.000 m	02:04,8	39	15.600 m		
16	6.400 m	02:05,8	40	16.000 m		
17	6.800 m	02:05,7	41	16.400 m		
18	7.200 m	02:06,1	42	16.800 m		
19	7.600 m	02:04,5	43	17.200 m		
20	8.000 m	02:07,8	44	17.600 m		
21	8.400 m	02:11,5	45	18.000 m		
22	8.800 m	02:09,9	46	18.400 m		
23	9.200 m	02:08,3	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde:

310

= Gesamtstrecke:

11510

 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2021

Remco van Dijk

TSV Germania Helmstedt

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	02:12,7	<i>letzte Runde vor 10.000m</i>
1	400 m	02:01,1	25	10.000 m	02:12,9	Zwischenzeitnahme 0:54:09,6
2	800 m	02:03,8	26	10.400 m	02:13,3	
3	1.200 m	02:05,4	27	10.800 m	02:12,2	
4	1.600 m	02:09,6	28	11.200 m		
5	2.000 m	02:08,4	29	11.600 m		
6	2.400 m	02:08,6	30	12.000 m		
7	2.800 m	02:07,7	31	12.400 m		
8	3.200 m	02:08,4	32	12.800 m		
9	3.600 m	02:08,9	33	13.200 m		
10	4.000 m	02:09,9	34	13.600 m		
11	4.400 m	02:10,0	35	14.000 m		
12	4.800 m	02:09,2	36	14.400 m		
13	5.200 m	02:11,6	37	14.800 m		
14	5.600 m	02:10,8	38	15.200 m		
15	6.000 m	02:12,0	39	15.600 m		
16	6.400 m	02:11,5	40	16.000 m		
17	6.800 m	02:11,8	41	16.400 m		
18	7.200 m	02:11,2	42	16.800 m		
19	7.600 m	02:12,2	43	17.200 m		
20	8.000 m	02:12,7	44	17.600 m		
21	8.400 m	02:13,1	45	18.000 m		
22	8.800 m	02:12,7	46	18.400 m		
23	9.200 m	02:12,8	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde:

265

= Gesamtstrecke:

11065

 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2021

Rolf Salzman

TSV Kirchdorf

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	02:24,5	<i>letzte Runde vor 10.000m</i>
1	400 m	01:54,1	25	10.000 m	02:23,8	Zwischenzeitnahme 0:57:40,8
2	800 m	02:07,7	26	10.400 m	02:14,2	
3	1.200 m	02:05,8	27	10.800 m		
4	1.600 m	02:10,9	28	11.200 m		
5	2.000 m	02:12,5	29	11.600 m		
6	2.400 m	02:14,9	30	12.000 m		
7	2.800 m	02:17,0	31	12.400 m		
8	3.200 m	02:12,5	32	12.800 m		
9	3.600 m	02:17,9	33	13.200 m		
10	4.000 m	02:19,8	34	13.600 m		
11	4.400 m	02:20,0	35	14.000 m		
12	4.800 m	02:19,3	36	14.400 m		
13	5.200 m	02:22,0	37	14.800 m		
14	5.600 m	02:24,0	38	15.200 m		
15	6.000 m	02:23,2	39	15.600 m		
16	6.400 m	02:23,6	40	16.000 m		
17	6.800 m	02:25,4	41	16.400 m		
18	7.200 m	02:22,3	42	16.800 m		
19	7.600 m	02:20,2	43	17.200 m		
20	8.000 m	02:20,6	44	17.600 m		
21	8.400 m	02:23,2	45	18.000 m		
22	8.800 m	02:24,7	46	18.400 m		
23	9.200 m	02:24,9	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde:

30

 = Gesamtstrecke:

10430

 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2021

Lutz Bretschneider

TSV Germania Helmstedt

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	02:20,0	<i>letzte Runde vor 10.000m</i>
1	400 m	02:10,1	25	10.000 m	02:15,8	Zwischenzeitnahme 0:58:55,4
2	800 m	02:17,6	26	10.400 m		
3	1.200 m	02:17,7	27	10.800 m		
4	1.600 m	02:18,3	28	11.200 m		
5	2.000 m	02:19,5	29	11.600 m		
6	2.400 m	02:20,8	30	12.000 m		
7	2.800 m	02:20,4	31	12.400 m		
8	3.200 m	02:19,5	32	12.800 m		
9	3.600 m	02:21,6	33	13.200 m		
10	4.000 m	02:22,4	34	13.600 m		
11	4.400 m	02:21,9	35	14.000 m		
12	4.800 m	02:22,6	36	14.400 m		
13	5.200 m	02:22,5	37	14.800 m		
14	5.600 m	02:19,2	38	15.200 m		
15	6.000 m	02:23,5	39	15.600 m		
16	6.400 m	02:23,9	40	16.000 m		
17	6.800 m	02:25,6	41	16.400 m		
18	7.200 m	02:22,5	42	16.800 m		
19	7.600 m	02:25,4	43	17.200 m		
20	8.000 m	02:25,5	44	17.600 m		
21	8.400 m	02:24,6	45	18.000 m		
22	8.800 m	02:25,0	46	18.400 m		
23	9.200 m	02:25,7	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde:

= Gesamtstrecke: 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2021

Maik Edler

MTV Wolfenbüttel

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	01:41,6	<i>letzte Runde vor 10.000m</i>
1	400 m	01:39,1	25	10.000 m	01:35,1	Zwischenzeitnahme 0:42:37,1
2	800 m	01:40,7	26	10.400 m		
3	1.200 m	01:39,5	27	10.800 m		
4	1.600 m	01:41,1	28	11.200 m		
5	2.000 m	01:41,1	29	11.600 m		
6	2.400 m	01:41,6	30	12.000 m		
7	2.800 m	01:42,9	31	12.400 m		
8	3.200 m	01:41,1	32	12.800 m		
9	3.600 m	01:43,0	33	13.200 m		
10	4.000 m	01:43,4	34	13.600 m		
11	4.400 m	01:44,0	35	14.000 m		
12	4.800 m	01:44,6	36	14.400 m		
13	5.200 m	01:42,3	37	14.800 m		
14	5.600 m	01:43,4	38	15.200 m		
15	6.000 m	01:42,7	39	15.600 m		
16	6.400 m	01:44,1	40	16.000 m		
17	6.800 m	01:43,5	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:43,3	42	16.800 m		
19	7.600 m	01:44,7	43	17.200 m		
20	8.000 m	01:43,8	44	17.600 m		
21	8.400 m	01:42,5	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:43,6	46	18.400 m		
23	9.200 m	01:42,2	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde:

= Gesamtstrecke: 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2021

Karl-Heinz Höfel

TSV Germania Helmstedt

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	
1	400 m	02:11,2	25	10.000 m	
2	800 m	02:18,8	26	10.400 m	
3	1.200 m	02:22,1	27	10.800 m	
4	1.600 m	02:27,2	28	11.200 m	
5	2.000 m	02:34,8	29	11.600 m	
6	2.400 m	02:35,6	30	12.000 m	
7	2.800 m	02:34,2	31	12.400 m	
8	3.200 m	02:34,8	32	12.800 m	
9	3.600 m	02:36,8	33	13.200 m	
10	4.000 m	02:36,2	34	13.600 m	
11	4.400 m	02:37,9	35	14.000 m	
12	4.800 m	02:39,4	36	14.400 m	
13	5.200 m	02:39,5	37	14.800 m	
14	5.600 m	02:39,1	38	15.200 m	
15	6.000 m	02:40,7	39	15.600 m	
16	6.400 m	02:38,8	40	16.000 m	
17	6.800 m	02:39,7	41	16.400 m	
18	7.200 m	02:40,3	42	16.800 m	
19	7.600 m	02:40,5	43	17.200 m	
20	8.000 m	02:41,1	44	17.600 m	
21	8.400 m	02:41,5	45	18.000 m	
22	8.800 m	02:40,4	46	18.400 m	
23	9.200 m	02:40,0	47	18.800 m	

letzte Runde vor 10.000m

Zwischenzeitnahme

+ Meter auf letzter Runde:

72

= Gesamtstrecke:

9272

60:00 min