



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

Arnstadt / 31.01.2024

□□□□

Kevin Keith

□□: RSV Adler Arnstadt e.V.

□□: 55

□□: 0.35 km/□□

Stundenlauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34)

□□□: 58:55

□□: 14.26 km/h

□□□□: 4:12 min/km

□: 40 (14 km)

□□□□□/□: 5 (of 44)

□□□□□: 1(of 3)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	1:15	3:34	1	-	3	0:01	0.35	1:15	3:34	1	-	3	0:01	
□□ 2	0.35	1:24	4:00	1	-	3	0:03	0.70	2:39	3:47	1	-	4	0:04	
□□ 3	0.35	1:24	4:00	1	-	5	0:03	1.05	4:03	3:51	1	-	5	0:06	
□□ 4	0.35	1:24	4:00	1	-	4	0:03	1.40	5:27	3:53	1	-	5	0:09	
□□ 5	0.35	1:27	4:08	1	-	5	0:05	1.75	6:54	3:56	1	-	5	0:14	
□□ 6	0.35	1:27	4:08	1	-	5	0:04	2.10	8:21	3:58	1	-	5	0:18	
□□ 7	0.35	1:28	4:11	1	-	5	0:06	2.45	9:49	4:00	1	-	5	0:24	
□□ 8	0.35	1:29	4:14	1	-	6	0:06	2.80	11:18	4:02	1	-	5	0:29	
□□ 9	0.35	1:31	4:19	1	-	5	0:10	3.15	12:49	4:04	1	-	5	0:35	
□□ 10	0.35	1:28	4:11	1	-	5	0:06	3.50	14:17	4:04	1	-	5	0:39	
□□ 11	0.35	1:30	4:17	1	-	6	0:07	3.85	15:47	4:05	1	-	5	0:45	
□□ 12	0.35	1:30	4:17	1	-	6	0:09	4.20	17:17	4:06	1	-	5	0:52	
□□ 13	0.35	1:29	4:14	1	-	6	0:08	4.55	18:46	4:07	1	-	5	0:58	
□□ 14	0.35	1:31	4:19	1	-	5	0:10	4.90	20:17	4:08	1	-	5	1:07	
□□ 15	0.35	1:27	4:08	1	-	4	0:05	5.25	21:44	4:08	1	-	5	1:12	
□□ 16	0.35	1:27	4:08	1	-	4	0:05	5.60	23:11	4:08	1	-	5	1:16	
□□ 17	0.35	1:29	4:14	1	-	4	0:06	5.95	24:40	4:08	1	-	5	1:22	
□□ 18	0.35	1:30	4:17	1	-	4	0:06	6.30	26:10	4:09	1	-	5	1:27	
□□ 19	0.35	1:29	4:14	1	-	5	0:07	6.65	27:39	4:09	1	-	5	1:33	
□□ 20	0.35	1:28	4:11	1	-	4	0:08	7.00	29:07	4:09	1	-	5	1:40	
□□ 21	0.35	1:29	4:14	1	-	4	0:07	7.35	30:36	4:09	1	-	5	1:47	
□□ 22	0.35	1:27	4:08	1	-	3	0:04	7.70	32:03	4:09	1	-	5	1:51	
□□ 23	0.35	1:27	4:08	1	-	3	0:05	8.05	33:30	4:09	1	-	5	1:56	
□□ 24	0.35	1:28	4:11	1	-	5	0:07	8.40	34:58	4:09	1	-	5	2:03	
□□ 25	0.35	1:29	4:14	1	-	5	0:09	8.75	36:27	4:09	1	-	5	2:12	
□□ 26	0.35	1:25	4:02	1	-	2	0:04	9.10	37:52	4:09	1	-	5	2:16	
□□ 27	0.35	1:27	4:08	1	-	4	0:06	9.45	39:19	4:09	1	-	5	2:22	
□□ 28	0.35	1:28	4:11	1	-	6	0:06	9.80	40:47	4:09	1	-	5	2:28	
□□ 29	0.35	1:32	4:22	1	-	5	0:10	10.15	42:19	4:10	1	-	5	2:38	
□□ 30	0.35	1:31	4:19	1	-	5	0:10	10.50	43:50	4:10	1	-	5	2:48	



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

Arnstadt / 31.01.2024

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	1	-	5	0:09	10.85	45:21	4:10	1	-	5	2:57
00 32	0.35	1:33	4:25	1	-	6	0:13	11.20	46:54	4:11	1	-	5	3:10
00 33	0.35	1:32	4:22	1	-	5	0:10	11.55	48:26	4:11	1	-	5	3:20
00 34	0.35	1:32	4:22	1	-	7	0:10	11.90	49:58	4:11	1	-	5	3:30
00 35	0.35	1:29	4:14	1	-	6	0:07	12.25	51:27	4:12	1	-	5	3:37
00 36	0.35	1:29	4:14	1	-	5	0:08	12.60	52:56	4:12	1	-	5	3:45
00 37	0.35	1:27	4:08	1	-	5	0:07	12.95	54:23	4:11	1	-	5	3:52
00 38	0.35	1:31	4:19	1	-	5	0:11	13.30	55:54	4:12	1	-	5	4:03
00 39	0.35	1:32	4:22	1	-	5	0:13	13.65	57:26	4:12	1	-	5	4:16
00 40	0.35	1:29	4:14	1	-	5	0:08	14.00	58:55	4:12	1	-	5	4:24