



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

Arnstadt / 31.01.2024

□□□□

Roman Freitag

□□□: 59:04

□□: GutsMuths-Rennsteiglaufverein / Trailrunning-Club 14.93 km/h

□□: 39

□□□□: 4:01 min/km

□□: 0.35 km/□□

□: 42 (14.7 km)

Stundenlauf

□□□□□/□: 3 (of 44)

□□□□:

□□□□□: 1(of 7)

Senioren M35 (35-39)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	1:14	3:31	1	-	1	-	0.35	1:14	3:31	1	-	1	-	
□□ 2	0.35	1:24	4:00	1	-	3	0:03	0.70	2:38	3:45	1	-	3	0:03	
□□ 3	0.35	1:21	3:51	1	-	1	-	1.05	3:59	3:47	1	-	3	0:02	
□□ 4	0.35	1:22	3:54	1	-	2	0:01	1.40	5:21	3:49	1	-	3	0:03	
□□ 5	0.35	1:23	3:57	1	-	2	0:01	1.75	6:44	3:50	1	-	3	0:04	
□□ 6	0.35	1:25	4:02	1	-	3	0:02	2.10	8:09	3:52	1	-	3	0:06	
□□ 7	0.35	1:26	4:05	1	-	3	0:04	2.45	9:35	3:54	1	-	3	0:10	
□□ 8	0.35	1:26	4:05	1	-	3	0:03	2.80	11:01	3:56	1	-	2	0:12	
□□ 9	0.35	1:22	3:54	1	-	2	0:01	3.15	12:23	3:55	1	-	3	0:09	
□□ 10	0.35	1:25	4:02	1	-	3	0:03	3.50	13:48	3:56	1	-	3	0:10	
□□ 11	0.35	1:26	4:05	1	-	3	0:03	3.85	15:14	3:57	1	-	3	0:12	
□□ 12	0.35	1:26	4:05	1	-	4	0:05	4.20	16:40	3:58	1	-	3	0:15	
□□ 13	0.35	1:27	4:08	1	-	4	0:06	4.55	18:07	3:58	1	-	3	0:19	
□□ 14	0.35	1:26	4:05	1	-	3	0:05	4.90	19:33	3:59	1	-	3	0:23	
□□ 15	0.35	1:25	4:02	1	-	3	0:03	5.25	20:58	3:59	1	-	3	0:26	
□□ 16	0.35	1:23	3:57	1	-	2	0:01	5.60	22:21	3:59	1	-	3	0:26	
□□ 17	0.35	1:25	4:02	1	-	3	0:02	5.95	23:46	3:59	1	-	3	0:28	
□□ 18	0.35	1:26	4:05	1	-	3	0:02	6.30	25:12	4:00	1	-	3	0:29	
□□ 19	0.35	1:26	4:05	1	-	3	0:04	6.65	26:38	4:00	1	-	3	0:32	
□□ 20	0.35	1:26	4:05	1	-	3	0:06	7.00	28:04	4:00	1	-	3	0:37	
□□ 21	0.35	1:25	4:02	1	-	3	0:03	7.35	29:29	4:00	1	-	3	0:40	
□□ 22	0.35	1:27	4:08	1	-	3	0:04	7.70	30:56	4:01	1	-	3	0:44	
□□ 23	0.35	1:26	4:05	1	-	2	0:04	8.05	32:22	4:01	1	-	3	0:48	
□□ 24	0.35	1:27	4:08	1	-	2	0:06	8.40	33:49	4:01	1	-	3	0:54	
□□ 25	0.35	1:25	4:02	1	-	2	0:05	8.75	35:14	4:01	1	-	3	0:59	
□□ 26	0.35	1:25	4:02	1	-	2	0:04	9.10	36:39	4:01	1	-	3	1:03	
□□ 27	0.35	1:25	4:02	1	-	2	0:04	9.45	38:04	4:01	1	-	3	1:07	
□□ 28	0.35	1:25	4:02	1	-	2	0:03	9.80	39:29	4:01	1	-	3	1:10	
□□ 29	0.35	1:26	4:05	1	-	3	0:04	10.15	40:55	4:01	1	-	3	1:14	
□□ 30	0.35	1:26	4:05	1	-	2	0:05	10.50	42:21	4:01	1	-	3	1:19	



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	1:24	4:00	1	-	2	0:02	10.85	43:45	4:01	1	-	3	1:21
00 32	0.35	1:25	4:02	1	-	2	0:05	11.20	45:10	4:01	1	-	3	1:26
00 33	0.35	1:26	4:05	1	-	2	0:04	11.55	46:36	4:02	1	-	3	1:30
00 34	0.35	1:24	4:00	1	-	2	0:02	11.90	48:00	4:02	1	-	3	1:32
00 35	0.35	1:23	3:57	1	-	2	0:01	12.25	49:23	4:01	1	-	3	1:33
00 36	0.35	1:25	4:02	1	-	2	0:04	12.60	50:48	4:01	1	-	3	1:37
00 37	0.35	1:24	4:00	1	-	3	0:04	12.95	52:12	4:01	1	-	3	1:41
00 38	0.35	1:26	4:05	1	-	3	0:06	13.30	53:38	4:01	1	-	3	1:47
00 39	0.35	1:22	3:54	1	-	2	0:03	13.65	55:00	4:01	1	-	3	1:50
00 40	0.35	1:23	3:57	1	-	3	0:02	14.00	56:23	4:01	1	-	3	1:52
00 41	0.35	1:21	3:51	1	-	1	-	14.35	57:44	4:01	1	-	3	1:51
00 42	0.35	1:20	3:48	1	-	1	-	14.70	59:04	4:01	1	-	3	1:50