



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

Arnstadt / 31.01.2024

□□□□

Uta Tittelbach-Helmrich

□□□: 58:58

□□: 73

□□: 11.19 km/h

□□: 0.35 km/□□

□□□□: 5:06 min/km

Stundenlauf

□: 33 (11.55 km)

□□□□:

□□□□□/□: 2 (of 11)

Seniorinnen W40 (40-44)

□□□□□: 1(of 1)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	1:44	4:57	1	-	3	0:20	0.35	1:44	4:57	1	-	3	0:20	
□□ 2	0.35	1:44	4:57	1	-	2	0:12	0.70	3:28	4:57	1	-	2	0:32	
□□ 3	0.35	1:45	5:00	1	-	2	0:19	1.05	5:13	4:58	1	-	2	0:51	
□□ 4	0.35	1:47	5:05	1	-	2	0:15	1.40	7:00	5:00	1	-	2	1:06	
□□ 5	0.35	1:46	5:02	1	-	2	0:20	1.75	8:46	5:00	1	-	2	1:26	
□□ 6	0.35	1:43	4:54	1	-	2	0:08	2.10	10:29	4:59	1	-	2	1:34	
□□ 7	0.35	1:45	5:00	1	-	2	0:19	2.45	12:14	4:59	1	-	2	1:53	
□□ 8	0.35	1:46	5:02	1	-	2	0:10	2.80	14:00	5:00	1	-	2	2:03	
□□ 9	0.35	1:46	5:02	1	-	2	0:21	3.15	15:46	5:00	1	-	2	2:24	
□□ 10	0.35	1:47	5:05	1	-	3	0:13	3.50	17:33	5:00	1	-	2	2:37	
□□ 11	0.35	1:46	5:02	1	-	2	0:19	3.85	19:19	5:01	1	-	2	2:56	
□□ 12	0.35	1:47	5:05	1	-	2	0:12	4.20	21:06	5:01	1	-	2	3:08	
□□ 13	0.35	1:48	5:08	1	-	2	0:22	4.55	22:54	5:01	1	-	2	3:30	
□□ 14	0.35	1:50	5:14	1	-	2	0:16	4.90	24:44	5:02	1	-	2	3:46	
□□ 15	0.35	1:51	5:17	1	-	3	0:28	5.25	26:35	5:03	1	-	2	4:14	
□□ 16	0.35	1:49	5:11	1	-	2	0:13	5.60	28:24	5:04	1	-	2	4:27	
□□ 17	0.35	1:48	5:08	1	-	2	0:19	5.95	30:12	5:04	1	-	2	4:46	
□□ 18	0.35	1:49	5:11	1	-	2	0:13	6.30	32:01	5:04	1	-	2	4:59	
□□ 19	0.35	1:48	5:08	1	-	2	0:19	6.65	33:49	5:05	1	-	2	5:18	
□□ 20	0.35	1:48	5:08	1	-	2	0:08	7.00	35:37	5:05	1	-	2	5:26	
□□ 21	0.35	1:48	5:08	1	-	2	0:20	7.35	37:25	5:05	1	-	2	5:46	
□□ 22	0.35	1:46	5:02	1	-	2	0:06	7.70	39:11	5:05	1	-	2	5:52	
□□ 23	0.35	1:51	5:17	1	-	4	0:21	8.05	41:02	5:05	1	-	2	6:13	
□□ 24	0.35	1:48	5:08	1	-	2	0:10	8.40	42:50	5:05	1	-	2	6:23	
□□ 25	0.35	1:51	5:17	1	-	3	0:26	8.75	44:41	5:06	1	-	2	6:49	
□□ 26	0.35	1:51	5:17	1	-	3	0:14	9.10	46:32	5:06	1	-	2	7:03	
□□ 27	0.35	1:49	5:11	1	-	3	0:22	9.45	48:21	5:06	1	-	2	7:25	
□□ 28	0.35	1:44	4:57	1	-	2	0:06	9.80	50:05	5:06	1	-	2	7:31	
□□ 29	0.35	1:45	5:00	1	-	2	0:17	10.15	51:50	5:06	1	-	2	7:48	
□□ 30	0.35	1:49	5:11	1	-	3	0:09	10.50	53:39	5:06	1	-	2	7:57	



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	1:47	5:05	1	-	3	0:20	10.85	55:26	5:06	1	-	2	8:17
00 32	0.35	1:47	5:05	1	-	3	0:09	11.20	57:13	5:06	1	-	2	8:26
00 33	0.35	1:45	5:00	1	-	2	0:17	11.55	58:58	5:06	1	-	2	8:43