



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

Arnstadt / 31.01.2024

□□□□

Stefan Röder

□□: RSV Adler Arnstadt e.V.

□□: 22

□□: 0.35 km/□□

Halbstundenlauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49) H

□□□: 28:52

□□: 12.47 km/h

□□□□: 4:34 min/km

□: 18 (6.3 km)

□□□□□/□: 1 (of 14)

□□□□□: 1(of 2)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	1:37	4:37	1	-	2	0:01	0.35	1:37	4:37	1	-	2	0:01	
□□ 2	0.35	1:33	4:25	1	-	2	0:03	0.70	3:10	4:31	1	-	1	-	
□□ 3	0.35	1:34	4:28	1	-	1	-	1.05	4:44	4:30	1	-	1	-	
□□ 4	0.35	1:35	4:31	1	-	1	-	1.40	6:19	4:30	1	-	1	-	
□□ 5	0.35	1:37	4:37	1	-	1	-	1.75	7:56	4:31	1	-	1	-	
□□ 6	0.35	1:38	4:40	1	-	1	-	2.10	9:34	4:33	1	-	1	-	
□□ 7	0.35	1:39	4:42	1	-	1	-	2.45	11:13	4:34	1	-	1	-	
□□ 8	0.35	1:41	4:48	1	-	1	-	2.80	12:54	4:36	1	-	1	-	
□□ 9	0.35	1:38	4:40	1	-	1	-	3.15	14:32	4:36	1	-	1	-	
□□ 10	0.35	1:36	4:34	1	-	1	-	3.50	16:08	4:36	1	-	1	-	
□□ 11	0.35	1:33	4:25	1	-	1	-	3.85	17:41	4:35	1	-	1	-	
□□ 12	0.35	1:34	4:28	1	-	1	-	4.20	19:15	4:35	1	-	1	-	
□□ 13	0.35	1:39	4:42	1	-	1	-	4.55	20:54	4:35	1	-	1	-	
□□ 14	0.35	1:37	4:37	1	-	1	-	4.90	22:31	4:35	1	-	1	-	
□□ 15	0.35	1:35	4:31	1	-	1	-	5.25	24:06	4:35	1	-	1	-	
□□ 16	0.35	1:39	4:42	1	-	2	0:02	5.60	25:45	4:35	1	-	1	-	
□□ 17	0.35	1:36	4:34	1	-	2	0:03	5.95	27:21	4:35	1	-	1	-	
□□ 18	0.35	1:31	4:19	1	-	1	-	6.30	28:52	4:34	1	-	1	-	