



1. SPORTident Winter-Stundenlaufserie mit Musik (3. Lauf)

Arnstadt / 20.03.2024

□□□□

Uta Tittelbach-Helmrich

□□□: 58:40

□□: 71

□□: 11.25 km/h

□□: 0.35 km/□□

□□□□: 5:04 min/km

Stundenlauf

□: 33 (11.55 km)

□□□□:

□□□□□/□: 1 (of 10)

Seniorinnen W40 (40-44)

□□□□□: 1(of 1)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	1:36	4:34	1	-	2	0:10	0.35	1:36	4:34	1	-	11	0:10	
□□ 2	0.35	1:43	4:54	1	-	2	0:28	0.70	3:19	4:44	1	-	11	0:38	
□□ 3	0.35	1:48	5:08	1	-	4	0:21	1.05	5:07	4:52	1	-	11	0:59	
□□ 4	0.35	1:49	5:11	1	-	3	0:17	1.40	6:56	4:57	1	-	11	1:16	
□□ 5	0.35	1:47	5:05	1	-	3	0:21	1.75	8:43	4:58	1	-	11	1:37	
□□ 6	0.35	1:48	5:08	1	-	3	0:28	2.10	10:31	5:00	1	-	11	2:05	
□□ 7	0.35	1:47	5:05	1	-	3	0:13	2.45	12:18	5:01	1	-	11	2:18	
□□ 8	0.35	1:44	4:57	1	-	2	0:07	2.80	14:02	5:00	1	-	11	2:25	
□□ 9	0.35	1:47	5:05	1	-	3	0:15	3.15	15:49	5:01	1	-	11	2:40	
□□ 10	0.35	1:46	5:02	1	-	2	0:25	3.50	17:35	5:01	1	-	11	3:05	
□□ 11	0.35	1:46	5:02	1	-	1	-	3.85	19:21	5:01	1	-	11	3:03	
□□ 12	0.35	1:48	5:08	1	-	2	0:17	4.20	21:09	5:02	1	-	11	3:20	
□□ 13	0.35	1:48	5:08	1	-	2	0:25	4.55	22:57	5:02	1	-	11	3:45	
□□ 14	0.35	1:47	5:05	1	-	3	0:06	4.90	24:44	5:02	1	-	10	3:51	
□□ 15	0.35	1:49	5:11	1	-	3	0:06	5.25	26:33	5:03	1	-	10	3:57	
□□ 16	0.35	1:50	5:14	1	-	2	0:18	5.60	28:23	5:04	1	-	10	4:15	
□□ 17	0.35	1:52	5:20	1	-	3	0:29	5.95	30:15	5:05	1	-	10	4:44	
□□ 18	0.35	1:46	5:02	1	-	2	0:08	6.30	32:01	5:04	1	-	9	4:52	
□□ 19	0.35	1:46	5:02	1	-	2	0:01	6.65	33:47	5:04	1	-	9	4:50	
□□ 20	0.35	1:49	5:11	1	-	2	0:02	7.00	35:36	5:05	1	-	1	-	
□□ 21	0.35	1:48	5:08	1	-	1	-	7.35	37:24	5:05	1	-	1	-	
□□ 22	0.35	1:48	5:08	1	-	1	-	7.70	39:12	5:05	1	-	1	-	
□□ 23	0.35	1:48	5:08	1	-	2	0:01	8.05	41:00	5:05	1	-	1	-	
□□ 24	0.35	1:46	5:02	1	-	1	-	8.40	42:46	5:05	1	-	1	-	
□□ 25	0.35	1:48	5:08	1	-	2	0:01	8.75	44:34	5:05	1	-	1	-	
□□ 26	0.35	1:46	5:02	1	-	1	-	9.10	46:20	5:05	1	-	1	-	
□□ 27	0.35	1:48	5:08	1	-	1	-	9.45	48:08	5:05	1	-	1	-	
□□ 28	0.35	1:49	5:11	1	-	1	-	9.80	49:57	5:05	1	-	1	-	
□□ 29	0.35	1:45	5:00	1	-	1	-	10.15	51:42	5:05	1	-	1	-	
□□ 30	0.35	1:47	5:05	1	-	1	-	10.50	53:29	5:05	1	-	1	-	



1. SPORTident Winter-Stundenlaufserie mit Musik (3. Lauf)

Arnstadt / 20.03.2024

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	1:43	4:54	1	-	1	-	10.85	55:12	5:05	1	-	1	-
00 32	0.35	1:46	5:02	1	-	3	0:02	11.20	56:58	5:05	1	-	1	-
00 33	0.35	1:42	4:51	1	-	1	-	11.55	58:40	5:04	1	-	1	-