



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

Arnstadt / 15.01.2025

□□□□

Stefan Röder

□□: Langstrecke Arnstadt

□□: 41

□□: 0.49 km/□□

Halbstundenlauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49) H

□□□: 29:42

□□: 12.12 km/h

□□□□: 4:19 min/km

□: 14 (6.86 km)

□□□□□/□: 1 (of 38)

□□□□□: 1(of 7)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	0.49	2:07	4:19	1	-	1	-	0.49	2:07	4:19	1	-	1	-
□□ 2	0.49	2:06	4:17	1	-	1	-	0.98	4:13	4:18	1	-	1	-
□□ 3	0.49	2:06	4:17	1	-	1	-	1.47	6:19	4:17	1	-	1	-
□□ 4	0.49	2:13	4:31	1	-	2	0:03	1.96	8:32	4:21	1	-	1	-
□□ 5	0.49	2:03	4:11	1	-	1	-	2.45	10:35	4:19	1	-	1	-
□□ 6	0.49	2:06	4:17	1	-	1	-	2.94	12:41	4:18	1	-	1	-
□□ 7	0.49	2:05	4:15	1	-	1	-	3.43	14:46	4:18	1	-	1	-
□□ 8	0.49	2:08	4:21	1	-	2	0:01	3.92	16:54	4:18	1	-	1	-
□□ 9	0.49	2:10	4:25	1	-	2	0:03	4.41	19:04	4:19	1	-	1	-
□□ 10	0.49	2:01	4:06	1	-	1	-	4.90	21:05	4:18	1	-	1	-
□□ 11	0.49	2:11	4:27	1	-	2	0:01	5.39	23:16	4:18	1	-	1	-
□□ 12	0.49	2:14	4:33	2	0:02	5	0:08	5.88	25:30	4:20	1	-	1	-
□□ 13	0.49	2:05	4:15	1	-	3	0:01	6.37	27:35	4:19	1	-	1	-
□□ 14	0.49	2:07	4:19	1	-	1	-	6.86	29:42	4:19	1	-	1	-