

die Daten

47

Art	Datum	Strecke (F) flach / (B) berg	Komment	S	53,09	449,3	N	01:07:47	9,56	91,4	8,7	07:04
				T Zeit	Km	KG	Schnitt	Min/km				
LT	03.01.2017	Ki-Neuhäuser-Golfplatz-Thaddäushof	gut gelaufen, mit Karin	C	01:05	9,8	93,0	9,0	06:38			
LT	24.01.2017	Ki-Neuhäuser-Golfplatz-Thaddäushof kurz	gut, Davor, Kieproblem, Terminüberschneidung	a	00:48	7,7	92,0	9,6	06:14			
LT	31.01.2017	Ki-Neuhäuser-Golfplatz-Thaddäushof	mit Karin -> lt. Karin langsam	K	01:04	9,8	93,0	9,2	06:32			
LT	07.02.2017	Ki-Ki Höfen-Burg-Höllentalstr	musste abreißen lassen krank	K	00:47	6,2	91,0	7,9	07:35			
LT	14.02.2017	Ki-Zastler-Eckweg-L126	abreißen lassen krank, Rippen	T	00:55	7,7	92,0	8,4	07:09			
LT	21.02.2017	Ki-Ki Höfen-Burg-Höllentalstr	musste abreißen lassen krank	K	00:48	6,4	91,0	8,0	07:30			
LT	28.02.2017	Ki-Ki Höfen-Burg-Höllentalstr	Alleine ein paar Regentropfen	a	00:49	7,3	91,0	8,9	06:43			
LT	07.03.2017	Ki-Neuhäuser-Golfplatz-Thaddäushof	gut gelaufen!!	B	00:56	9,8	91,0	10,5	05:43			
LT	14.03.2017	Ki- Burg, Grünschnitt zurück	gut gelaufen, Abkürz. wegen Termin	B	00:49	7,4	91,0	9,1	06:37			
LT	21.03.2017	Ki-Neuhäuser-Golfplatz-Thaddäushof	Regen gut gelaufen	C	00:58	9,8	92,0	10,1	05:55			
LT	28.03.2017	Ki-Falkenstein, unterer Kohlbachweg 575m	18 °C super Tag, nachgehinkt	C	01:26	11,2	92,0	7,8	07:41			
LT	04.04.2017	Ki-zastler-Goldberg-Dietenbach (F)	13 °C super Tag, gut gelaufen	T	00:56	9,1	92,0	9,8	06:09			
LT	11.04.2017	Ki-Grünschnitt, Burg, Team Grün 490m (B)	13 °C sup. Tag, gut gelaufen	9	01:15	11	91,0	8,8	06:49			
LT	18.04.2017	Ki-Giesberg bis Weilersbach zurück (B)	5 °C, gut gelaufen, Dist. Ca.	8	00:58	7,5	92,0	7,8	07:44			
LT	25.04.2017	Ki-zastler-Goldberg-Dietenbach (F)	5 °C, Regen, gut gelaufen	T	00:55	8,9	92,0	9,7	06:11			
LT	09.05.2017	Ki-Hundeschule, Stegen, Attental, Zarten (F)	12 °C, gut gelaufen	K	01:27	12,4	92,0	8,6	07:01			
LT	16.05.2017	Ki-Giesberg bis Weilersbach zurück (B)	25 °C, gut, Dist. Ca. 1:02 Pause am Giersberg	A	00:58	8	92,0	8,3	07:15			
LT	23.05.2017	Ki-Zastler-Eckweg-Dietenbach, Tauzieh	24 °C, gut, zu Schwer Luft	S	01:04	9,3	92,0	8,7	06:53			
LT	30.05.2017	Ki-Höllent. Zarten Kirche, Thaddäushof	26 °C, gut, mit Fahrrad An-Abfahrt	T	00:49	7,7	92,0	9,4	06:22			
LT	06.06.2017	Ki-Zastler-Eckweg-Dietenbach, Tauzieh +	14 °C, Sonne, Regen.. Am Limit	T	01:00	9,7	92,5	9,7	06:11			
LT	13.06.2017	Ki-Richtung Lindenber 600m (B) Pause Distanz gesch	24 °C, Sonne, Am Limit Luft, Kraft	T	02:00	15	92,0	7,5	08:00			
LT	04.07.2017	Ki-Dietenbach, Pfeifenberg, Käshäusle-Sommertour 550	26 °C, Sonne, Gut gelaufen KM???	T	01:25	9,8	92,0	6,9	08:40			
LT	11.07.2017	Ki-Giersberg, Sonneneck...575	20 °C, Sonne, Gut KM lt. Saskia	T	00:50	6,1	93,0	7,3	08:12			
LGT	16.07.2017	Oberried, Altenvogt, Stollenbach Kurve 750m	24 °C, Sonne, viel Erkundung	A	01:40	9,9	91,5	5,9	10:06			
LT	25.07.2017	Weilersbach, Dietenbach, Engelbergstr.	15 °C, Regen Wolken, flach	T	00:45	7,9	93,0	10,5	05:42			
LT	01.08.2017	Zastler, Dietenbach, Tauzieh	25 °C, Schwühl, flach	K	00:56	8,5	91,5	9,1	06:35			
LGT	06.08.2017	Oberried, Altenvogt, Stollenbach Kurve 750m	24 °C, Sonne, Super Bilder	A	01:18	9,9	91,0	7,6	07:53			
LT	15.08.2017	Stollenbach, Toter Mann St. Wilhelm	24 °C, Sonne, super mit Pausen	1	01:40	12	92,0	7,2	08:20			
LT	22.08.2017	Burg Höfen, Hohlgasse, Unt. Kohlbach 600m	22 °C, Sonne, Seitenstechen, abreisen	T	01:04	8	91,5	7,5	08:00			
LT	29.08.2017	Um den Giersberg 575m Strecke geschätzt	23 °C, Sonne, alleine mit G. Lück	H	01:04	8	92,0	7,5	08:00			
LT	05.09.2017	Silberne Hochzeit	23 °C, Sonne		00:10	1	92,0	6,0	10:00			

Lauf17

LT	11.09.2017	Corfu Acharavi West	Sonne, Wolken, Sturm	A	01:50	11,6	92,0	6,3	09:29
LT	16.09.2017	Corfu Acharavi Ost	Sonne	A	02:10	16	92,0	7,4	08:07
LT	26.09.2017	Dietenbach Oberried	15 °C,Sonne wird schon dunkel	S	00:58	9,2	91,5	9,5	06:18
LT	04.10.2017	Dietenbach Oberried	10 °C,Sonne wird schon dunkel	a	00:47	7,6	91,5	9,7	06:11
LT	10.10.2017	Dietenbach Oberried Wald langsam Dunkel	11 °C, Bedeckt 7:00 Wald dunkel, 7:30 dunkel	A	01:03	9,8	91,5	9,3	06:26
LT	17.10.2017	Giersberg rundlauf	15 °C, Sonne, 7:15 dunkel	S	00:41	6,5	90,5	9,4	06:22
LT	24.10.2017	Golfplatz und Zurück kurz	11 °C, Sonne, 6:55 dunkel	S	00:55	8,6	90,0	9,3	06:26
LGT	04.11.2017	Oberried, Buswende, Dietenbach,	13 °C, Sonne, 13 Uhr gelaufen	A	01:03	10,2	91,5	9,6	06:15
LGT	08.11.2017	Oberried, Buswende, Dietenbach,	3 °C, Nebel, 14 Uhr gelaufen	A	01:03	10	90,0	9,5	06:20
LGT	15.11.2017	Oberried, Buswende, Dietenbach, Am Engenberg	3 °C, "Abends", 16 Uhr gelaufen	A	01:06	10,9	90,0	9,8	06:06
LGT	22.11.2017	Oberried, Buswende, Dietenbach, Am Engenberg	9 °C, Sonne pur 11 Uhr gelaufen	A	01:10	10,8	90,0	9,2	06:32
LGT	29.11.2017	Oberried, Buswende, Dietenbach, Am Engenberg	1 °C, bedeckt 11 Uhr gelaufen	A	01:02	10,2	90,0	9,8	06:09
LGT	07.12.2017	Oberried, Buswende, Dietenbach, Am Engenberg	7 °C, Sonne 14 Uhr gelaufen	A	01:06	10,2	89,0	9,3	06:28
LGT	13.12.2017	Oberried, Buswende, Dietenbach, Am Engenberg	1 °C, Sonne 10 Uhr gelaufen	A	00:59	9,9	88,5	10,1	05:58
LGT	19.12.2017	Oberried, Buswende, Dietenbach, Am Engenberg	4 °C, Nebel 10 Uhr gelaufen	A	01:00	10	89,0	10,0	06:00
LL	25.12.2017	Notschrei Hinterzarten LL Ski	4 °C, Sonne, super Wetter, Eis	S	03:30	25	89,0	7,1	08:24

