



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

Arnstadt / 20.03.2024

□□□□

Sabine Wenzel

□□: Lauftreff Plaue

□□: 28

□□: 0.35 km/□□

Halbstundenlauf

□□□□:

Seniorinnen W55 (55-59) H

□□□: 28:58

□□: 8.29 km/h

□□□□: 6:21 min/km

□: 13 (4.55 km)

□□□□□/□: 9 (of 13)

□□□□□: 1(of 1)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	2:04	5:54	1	-	8	0:40	0.35	2:04	5:54	1	-	8	0:40	
□□ 2	0.35	2:10	6:11	1	-	9	0:46	0.70	4:14	6:02	1	-	9	1:26	
□□ 3	0.35	2:11	6:14	1	-	9	0:46	1.05	6:25	6:06	1	-	9	2:12	
□□ 4	0.35	2:11	6:14	1	-	9	0:42	1.40	8:36	6:08	1	-	9	2:54	
□□ 5	0.35	2:11	6:14	1	-	9	0:40	1.75	10:47	6:09	1	-	9	3:34	
□□ 6	0.35	2:14	6:22	1	-	9	0:42	2.10	13:01	6:11	1	-	9	4:16	
□□ 7	0.35	2:14	6:22	1	-	9	0:42	2.45	15:15	6:13	1	-	9	4:58	
□□ 8	0.35	2:15	6:25	1	-	9	0:43	2.80	17:30	6:15	1	-	9	5:41	
□□ 9	0.35	2:16	6:28	1	-	9	0:44	3.15	19:46	6:16	1	-	9	6:25	
□□ 10	0.35	2:15	6:25	1	-	8	0:42	3.50	22:01	6:17	1	-	9	7:07	
□□ 11	0.35	2:15	6:25	1	-	8	0:40	3.85	24:16	6:18	1	-	9	7:47	
□□ 12	0.35	2:14	6:22	1	-	8	0:53	4.20	26:30	6:18	1	-	9	8:29	
□□ 13	0.35	2:28	7:02	1	-	9	1:02	4.55	28:58	6:21	1	-	9	9:26	