



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

Arnstadt / 31.01.2024

□□□□

Nicole Wysocki

□□: Laufladen Erfurt OCR Team

□□: 16

□□: 0.35 km/□□

Halbstundenlauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44) H

□□□: 29:34

□□: 10.15 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□: 15 (5.25 km)

□□□□□/□: 2 (of 8)

□□□□□: 2(of 4)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	1:55	5:28	3	0:20	3	0:20	0.35	1:55	5:28	3	0:20	3	0:20	
□□ 2	0.35	1:57	5:34	3	0:23	3	0:23	0.70	3:52	5:31	3	0:43	3	0:43	
□□ 3	0.35	2:00	5:42	3	0:25	3	0:25	1.05	5:52	5:35	3	1:08	3	1:08	
□□ 4	0.35	1:59	5:40	2	0:24	2	0:24	1.40	7:51	5:36	3	1:32	3	1:32	
□□ 5	0.35	1:58	5:37	2	0:21	2	0:21	1.75	9:49	5:36	3	1:53	3	1:53	
□□ 6	0.35	2:00	5:42	2	0:22	2	0:22	2.10	11:49	5:37	3	2:15	3	2:15	
□□ 7	0.35	2:00	5:42	2	0:20	2	0:20	2.45	13:49	5:38	3	2:35	3	2:35	
□□ 8	0.35	2:00	5:42	2	0:20	2	0:20	2.80	15:49	5:38	3	2:55	3	2:55	
□□ 9	0.35	2:00	5:42	2	0:23	2	0:23	3.15	17:49	5:39	2	3:18	2	3:18	
□□ 10	0.35	1:58	5:37	2	0:22	2	0:22	3.50	19:47	5:39	2	3:40	2	3:40	
□□ 11	0.35	1:57	5:34	2	0:23	2	0:23	3.85	21:44	5:38	2	4:03	2	4:03	
□□ 12	0.35	1:58	5:37	2	0:24	2	0:24	4.20	23:42	5:38	2	4:27	2	4:27	
□□ 13	0.35	1:58	5:37	2	0:20	2	0:20	4.55	25:40	5:38	2	4:47	2	4:47	
□□ 14	0.35	2:00	5:42	3	0:23	3	0:23	4.90	27:40	5:38	2	5:10	2	5:10	
□□ 15	0.35	1:54	5:25	2	0:18	2	0:18	5.25	29:34	5:37	2	5:28	2	5:28	