



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

Arnstadt / 31.01.2024

□□□□

Susanne Henning

□□: SG Einheit Arnstadt e.V

□□: 8

□□: 0.35 km/□□

Halbstundenlauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44) H

□□□: 28:44

□□: 6.26 km/h

□□□□: 8:12 min/km

□: 10 (3.5 km)

□□□□□/□: 8 (of 8)

□□□□□: 4(of 4)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	2:33	7:17	4	0:58	8	0:58	0.35	2:33	7:17	4	0:58	8	0:58	
□□ 2	0.35	2:46	7:54	4	1:12	8	1:12	0.70	5:19	7:35	4	2:10	8	2:10	
□□ 3	0.35	2:50	8:05	4	1:15	8	1:15	1.05	8:09	7:45	4	3:25	8	3:25	
□□ 4	0.35	2:51	8:08	4	1:16	8	1:16	1.40	11:00	7:51	4	4:41	8	4:41	
□□ 5	0.35	2:55	8:20	4	1:18	8	1:18	1.75	13:55	7:57	4	5:59	8	5:59	
□□ 6	0.35	3:03	8:42	4	1:25	8	1:25	2.10	16:58	8:04	4	7:24	8	7:24	
□□ 7	0.35	2:59	8:31	4	1:19	8	1:19	2.45	19:57	8:08	4	8:43	8	8:43	
□□ 8	0.35	3:01	8:37	4	1:21	8	1:21	2.80	22:58	8:12	4	10:04	8	10:04	
□□ 9	0.35	2:54	8:17	4	1:17	8	1:17	3.15	25:52	8:12	4	11:21	8	11:21	
□□ 10	0.35	2:52	8:11	4	1:16	7	1:16	3.50	28:44	8:12	4	12:37	8	12:37	