



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

Arnstadt / 31.01.2024

□□□□

Sabine Wenzel

□□: Lauftreff Plaue

□□: 14

□□: 0.35 km/□□

Halbstundenlauf

□□□□:

Seniorinnen W55 (55-59) H

□□□: 29:39

□□: 8.09 km/h

□□□□: 6:30 min/km

□: 13 (4.55 km)

□□□□□/□: 5 (of 8)

□□□□□: 1(of 1)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	2:00	5:42	1	-	5	0:25	0.35	2:00	5:42	1	-	5	0:25	
□□ 2	0.35	2:11	6:14	1	-	5	0:37	0.70	4:11	5:58	1	-	5	1:02	
□□ 3	0.35	2:20	6:40	1	-	5	0:45	1.05	6:31	6:12	1	-	5	1:47	
□□ 4	0.35	2:21	6:42	1	-	5	0:46	1.40	8:52	6:20	1	-	5	2:33	
□□ 5	0.35	2:19	6:37	1	-	5	0:42	1.75	11:11	6:23	1	-	5	3:15	
□□ 6	0.35	2:15	6:25	1	-	4	0:37	2.10	13:26	6:23	1	-	5	3:52	
□□ 7	0.35	2:18	6:34	1	-	4	0:38	2.45	15:44	6:25	1	-	5	4:30	
□□ 8	0.35	2:19	6:37	1	-	4	0:39	2.80	18:03	6:26	1	-	5	5:09	
□□ 9	0.35	2:17	6:31	1	-	4	0:40	3.15	20:20	6:27	1	-	5	5:49	
□□ 10	0.35	2:22	6:45	1	-	5	0:46	3.50	22:42	6:29	1	-	5	6:35	
□□ 11	0.35	2:22	6:45	1	-	5	0:48	3.85	25:04	6:30	1	-	5	7:23	
□□ 12	0.35	2:20	6:40	1	-	5	0:46	4.20	27:24	6:31	1	-	5	8:09	
□□ 13	0.35	2:15	6:25	1	-	5	0:37	4.55	29:39	6:30	1	-	5	8:46	