



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

Arnstadt / 20.03.2024

□□□□

Pia Kortum

□□: SV 90 Gräfenroda

□□: 79

□□: 0.35 km/□□

Halbstundenlauf

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-34) H

□□□: 29:50

□□: 12.07 km/h

□□□□: 4:29 min/km

□: 19 (6.65 km)

□□□□□/□: 2 (of 13)

□□□□□: 1(of 1)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	1:33	4:25	1	-	2	0:09	0.35	1:33	4:25	1	-	2	0:09
□□ 2	0.35	1:32	4:22	1	-	2	0:08	0.70	3:05	4:24	1	-	2	0:17
□□ 3	0.35	1:38	4:40	1	-	2	0:13	1.05	4:43	4:29	1	-	2	0:30
□□ 4	0.35	1:38	4:40	1	-	2	0:09	1.40	6:21	4:32	1	-	2	0:39
□□ 5	0.35	1:39	4:42	1	-	2	0:08	1.75	8:00	4:34	1	-	2	0:47
□□ 6	0.35	1:38	4:40	1	-	2	0:06	2.10	9:38	4:35	1	-	2	0:53
□□ 7	0.35	1:37	4:37	1	-	2	0:05	2.45	11:15	4:35	1	-	2	0:58
□□ 8	0.35	1:38	4:40	1	-	2	0:06	2.80	12:53	4:36	1	-	2	1:04
□□ 9	0.35	1:44	4:57	1	-	3	0:12	3.15	14:37	4:38	1	-	2	1:16
□□ 10	0.35	1:47	5:05	1	-	3	0:14	3.50	16:24	4:41	1	-	2	1:30
□□ 11	0.35	1:35	4:31	1	-	1	-	3.85	17:59	4:40	1	-	2	1:30
□□ 12	0.35	1:21	3:51	1	-	1	-	4.20	19:20	4:36	1	-	2	1:19
□□ 13	0.35	1:26	4:05	1	-	1	-	4.55	20:46	4:33	1	-	2	1:14
□□ 14	0.35	1:29	4:14	1	-	1	-	4.90	22:15	4:32	1	-	2	1:09
□□ 15	0.35	1:30	4:17	1	-	1	-	5.25	23:45	4:31	1	-	2	1:04
□□ 16	0.35	1:31	4:19	1	-	1	-	5.60	25:16	4:30	1	-	2	0:59
□□ 17	0.35	1:31	4:19	1	-	1	-	5.95	26:47	4:30	1	-	2	0:56
□□ 18	0.35	1:32	4:22	1	-	1	-	6.30	28:19	4:29	1	-	2	0:53
□□ 19	0.35	1:31	4:19	1	-	1	-	6.65	29:50	4:29	1	-	2	0:50