



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

Arnstadt / 20.03.2024

□□□□

**Katja Röder**

□□: Trailrunning-Crewe Thüringen

□□: 83

□□: 0.35 km/□□

Halbstundenlauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44) H

□□□: 29:00

□□: 12.41 km/h

□□□□: 4:21 min/km

□: 19 (6.65 km)

□□□□□/□: 1 (of 13)

□□□□□: 1(of 3)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	1:24	4:00	1	-	1	-	0.35	1:24	4:00	1	-	1	-	
□□ 2	0.35	1:24	4:00	1	-	1	-	0.70	2:48	4:00	1	-	1	-	
□□ 3	0.35	1:25	4:02	1	-	1	-	1.05	4:13	4:00	1	-	1	-	
□□ 4	0.35	1:29	4:14	1	-	1	-	1.40	5:42	4:04	1	-	1	-	
□□ 5	0.35	1:31	4:19	1	-	1	-	1.75	7:13	4:07	1	-	1	-	
□□ 6	0.35	1:32	4:22	1	-	1	-	2.10	8:45	4:10	1	-	1	-	
□□ 7	0.35	1:32	4:22	1	-	1	-	2.45	10:17	4:11	1	-	1	-	
□□ 8	0.35	1:32	4:22	1	-	1	-	2.80	11:49	4:13	1	-	1	-	
□□ 9	0.35	1:32	4:22	1	-	1	-	3.15	13:21	4:14	1	-	1	-	
□□ 10	0.35	1:33	4:25	1	-	1	-	3.50	14:54	4:15	1	-	1	-	
□□ 11	0.35	1:35	4:31	1	-	1	-	3.85	16:29	4:16	1	-	1	-	
□□ 12	0.35	1:32	4:22	1	-	2	0:11	4.20	18:01	4:17	1	-	1	-	
□□ 13	0.35	1:31	4:19	1	-	2	0:05	4.55	19:32	4:17	1	-	1	-	
□□ 14	0.35	1:34	4:28	1	-	2	0:05	4.90	21:06	4:18	1	-	1	-	
□□ 15	0.35	1:35	4:31	1	-	2	0:05	5.25	22:41	4:19	1	-	1	-	
□□ 16	0.35	1:36	4:34	1	-	2	0:05	5.60	24:17	4:20	1	-	1	-	
□□ 17	0.35	1:34	4:28	1	-	2	0:03	5.95	25:51	4:20	1	-	1	-	
□□ 18	0.35	1:35	4:31	1	-	2	0:03	6.30	27:26	4:21	1	-	1	-	
□□ 19	0.35	1:34	4:28	1	-	2	0:03	6.65	29:00	4:21	1	-	1	-	