



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

Arnstadt / 20.03.2024

0000

Nicole Wysocki

00: Laufladen Erfurt OCR Team

00: 30

00: 0.35 km/00

Halbstundenlauf

0000:

Seniorinnen W40 (40-44) H

000: 29:24

00: 10.20 km/h

0000: 5:35 min/km

0: 15 (5.25 km)

00000/0: 5 (of 13)

00000: 2(of 3)

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
00 1	0.35	1:56	5:31	2	0:32	5	0:32	0.35	1:56	5:31	2	0:32	5	0:32
00 2	0.35	1:51	5:17	2	0:27	5	0:27	0.70	3:47	5:24	2	0:59	5	0:59
00 3	0.35	1:52	5:20	2	0:27	5	0:27	1.05	5:39	5:22	2	1:26	5	1:26
00 4	0.35	1:56	5:31	2	0:27	5	0:27	1.40	7:35	5:25	2	1:53	5	1:53
00 5	0.35	1:55	5:28	2	0:24	5	0:24	1.75	9:30	5:25	2	2:17	5	2:17
00 6	0.35	1:56	5:31	2	0:24	5	0:24	2.10	11:26	5:26	2	2:41	5	2:41
00 7	0.35	1:57	5:34	2	0:25	5	0:25	2.45	13:23	5:27	2	3:06	5	3:06
00 8	0.35	1:58	5:37	2	0:26	5	0:26	2.80	15:21	5:28	2	3:32	5	3:32
00 9	0.35	2:00	5:42	2	0:28	5	0:28	3.15	17:21	5:30	2	4:00	5	4:00
00 10	0.35	2:01	5:45	2	0:28	5	0:28	3.50	19:22	5:31	2	4:28	5	4:28
00 11	0.35	2:01	5:45	2	0:26	5	0:26	3.85	21:23	5:33	2	4:54	5	4:54
00 12	0.35	2:01	5:45	2	0:29	5	0:40	4.20	23:24	5:34	2	5:23	5	5:23
00 13	0.35	2:02	5:48	2	0:31	7	0:36	4.55	25:26	5:35	2	5:54	5	5:54
00 14	0.35	2:01	5:45	2	0:27	6	0:32	4.90	27:27	5:36	2	6:21	5	6:21
00 15	0.35	1:57	5:34	2	0:22	5	0:27	5.25	29:24	5:35	2	6:43	5	6:43