



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

Arnstadt / 20.03.2024

□□□□

Rita Schmidt

□□□: 28:06

□□: 22

□□: 8.54 km/h

□□: 0.35 km/□□

□□□□: 6:10 min/km

Halbstundenlauf

□: 13 (4.55 km)

□□□□:

□□□□□/□: 8 (of 13)

Seniorinnen W50 (50-54) H

□□□□□: 1(of 1)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	1:57	5:34	1	-	6	0:33	0.35	1:57	5:34	1	-	6	0:33	
□□ 2	0.35	2:04	5:54	1	-	8	0:40	0.70	4:01	5:44	1	-	6	1:13	
□□ 3	0.35	2:04	5:54	1	-	8	0:39	1.05	6:05	5:47	1	-	7	1:52	
□□ 4	0.35	2:06	6:00	1	-	7	0:37	1.40	8:11	5:50	1	-	7	2:29	
□□ 5	0.35	2:08	6:05	1	-	7	0:37	1.75	10:19	5:53	1	-	7	3:06	
□□ 6	0.35	2:11	6:14	1	-	7	0:39	2.10	12:30	5:57	1	-	7	3:45	
□□ 7	0.35	2:13	6:20	1	-	7	0:41	2.45	14:43	6:00	1	-	7	4:26	
□□ 8	0.35	2:11	6:14	1	-	7	0:39	2.80	16:54	6:02	1	-	7	5:05	
□□ 9	0.35	2:13	6:20	1	-	7	0:41	3.15	19:07	6:04	1	-	7	5:46	
□□ 10	0.35	2:14	6:22	1	-	7	0:41	3.50	21:21	6:06	1	-	7	6:27	
□□ 11	0.35	2:14	6:22	1	-	7	0:39	3.85	23:35	6:07	1	-	7	7:06	
□□ 12	0.35	2:15	6:25	1	-	9	0:54	4.20	25:50	6:09	1	-	7	7:49	
□□ 13	0.35	2:16	6:28	1	-	8	0:50	4.55	28:06	6:10	1	-	8	8:34	