



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

Arnstadt / 20.03.2024

□□□□

Nicole Beyer

□□: SV Ichtershausen

□□: 47

□□: 0.35 km/□□

Stundenlauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49)

□□□: 59:30

□□: 11.29 km/h

□□□□: 5:18 min/km

□: 32 (11.2 km)

□□□□□/□: 3 (of 10)

□□□□□: 1(of 1)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.35	1:47	5:05	1	-	6	0:21	0.35	1:47	5:05	1	-	11	0:21
□□ 2	0.35	1:47	5:05	1	-	4	0:32	0.70	3:34	5:05	1	-	11	0:53
□□ 3	0.35	1:47	5:05	1	-	2	0:20	1.05	5:21	5:05	1	-	11	1:13
□□ 4	0.35	1:48	5:08	1	-	2	0:16	1.40	7:09	5:06	1	-	11	1:29
□□ 5	0.35	1:50	5:14	1	-	5	0:24	1.75	8:59	5:07	1	-	11	1:53
□□ 6	0.35	1:50	5:14	1	-	4	0:30	2.10	10:49	5:09	1	-	11	2:23
□□ 7	0.35	1:54	5:25	1	-	5	0:20	2.45	12:43	5:11	1	-	11	2:43
□□ 8	0.35	1:52	5:20	1	-	5	0:15	2.80	14:35	5:12	1	-	11	2:58
□□ 9	0.35	1:55	5:28	1	-	5	0:23	3.15	16:30	5:14	1	-	11	3:21
□□ 10	0.35	1:57	5:34	1	-	4	0:36	3.50	18:27	5:16	1	-	11	3:57
□□ 11	0.35	1:54	5:25	1	-	4	0:08	3.85	20:21	5:17	1	-	11	4:03
□□ 12	0.35	1:58	5:37	1	-	5	0:27	4.20	22:19	5:18	1	-	11	4:30
□□ 13	0.35	1:53	5:22	1	-	6	0:30	4.55	24:12	5:19	1	-	11	5:00
□□ 14	0.35	1:53	5:22	1	-	5	0:12	4.90	26:05	5:19	1	-	10	5:12
□□ 15	0.35	1:52	5:20	1	-	5	0:09	5.25	27:57	5:19	1	-	10	5:21
□□ 16	0.35	1:52	5:20	1	-	4	0:20	5.60	29:49	5:19	1	-	10	5:41
□□ 17	0.35	1:49	5:11	1	-	2	0:26	5.95	31:38	5:18	1	-	10	6:07
□□ 18	0.35	1:52	5:20	1	-	5	0:14	6.30	33:30	5:19	1	-	9	6:21
□□ 19	0.35	1:52	5:20	1	-	4	0:07	6.65	35:22	5:19	1	-	9	6:25
□□ 20	0.35	1:56	5:31	1	-	4	0:09	7.00	37:18	5:19	1	-	3	1:42
□□ 21	0.35	1:55	5:28	1	-	4	0:07	7.35	39:13	5:20	1	-	3	1:49
□□ 22	0.35	1:51	5:17	1	-	3	0:03	7.70	41:04	5:20	1	-	3	1:52
□□ 23	0.35	1:53	5:22	1	-	3	0:06	8.05	42:57	5:20	1	-	3	1:57
□□ 24	0.35	1:53	5:22	1	-	3	0:07	8.40	44:50	5:20	1	-	3	2:04
□□ 25	0.35	1:53	5:22	1	-	3	0:06	8.75	46:43	5:20	1	-	3	2:09
□□ 26	0.35	1:52	5:20	1	-	3	0:06	9.10	48:35	5:20	1	-	3	2:15
□□ 27	0.35	1:52	5:20	1	-	3	0:04	9.45	50:27	5:20	1	-	3	2:19
□□ 28	0.35	1:54	5:25	1	-	3	0:05	9.80	52:21	5:20	1	-	3	2:24
□□ 29	0.35	1:50	5:14	1	-	3	0:05	10.15	54:11	5:20	1	-	3	2:29
□□ 30	0.35	1:50	5:14	1	-	3	0:03	10.50	56:01	5:20	1	-	3	2:32



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

Arnstadt / 20.03.2024

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 31	0.35	1:45	5:00	1	-	3	0:02	10.85	57:46	5:19	1	-	3	2:34
00 32	0.35	1:44	4:57	1	-	1	-	11.20	59:30	5:18	1	-	3	2:32