



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

Arnstadt / 15.01.2025

□□□□

Katja Röder

□□□: 29:09

□□: 40

□□: 12.35 km/h

□□: 0.49 km/□□

□□□□: 4:14 min/km

Halbstundenlauf

□: 14 (6.86 km)

□□□□:

□□□□□/□: 2 (of 30)

Seniorinnen W40 (40-44) H

□□□□□: 1(of 6)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.49	1:57	3:58	1	-	3	0:07	0.49	1:57	3:58	1	-	3	0:07	
□□ 2	0.49	2:03	4:11	1	-	3	0:02	0.98	4:00	4:04	1	-	3	0:09	
□□ 3	0.49	2:04	4:13	1	-	1	-	1.47	6:04	4:07	1	-	2	0:06	
□□ 4	0.49	2:03	4:11	1	-	1	-	1.96	8:07	4:08	1	-	2	0:02	
□□ 5	0.49	2:04	4:13	1	-	2	0:10	2.45	10:11	4:09	1	-	1	-	
□□ 6	0.49	2:06	4:17	1	-	2	0:07	2.94	12:17	4:10	1	-	1	-	
□□ 7	0.49	2:05	4:15	1	-	1	-	3.43	14:22	4:11	1	-	1	-	
□□ 8	0.49	2:05	4:15	1	-	2	0:01	3.92	16:27	4:11	1	-	2	0:01	
□□ 9	0.49	2:08	4:21	1	-	3	0:10	4.41	18:35	4:12	1	-	2	0:02	
□□ 10	0.49	2:06	4:17	1	-	4	0:04	4.90	20:41	4:13	1	-	2	0:04	
□□ 11	0.49	2:07	4:19	1	-	1	-	5.39	22:48	4:13	1	-	2	0:04	
□□ 12	0.49	2:08	4:21	1	-	2	0:02	5.88	24:56	4:14	1	-	2	0:06	
□□ 13	0.49	2:06	4:17	1	-	3	0:07	6.37	27:02	4:14	1	-	2	0:07	
□□ 14	0.49	2:07	4:19	1	-	2	0:05	6.86	29:09	4:14	1	-	2	0:12	