



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

Arnstadt / 15.01.2025

□□□□

Nicole Wysocki

□□: Laufladen Erfurt OCR Team

□□: 52

□□: 0.49 km/□□

Halbstundenlauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49) H

□□□: 29:53

□□: 10.04 km/h

□□□□: 5:32 min/km

□: 11 (5.39 km)

□□□□□/□: 6 (of 30)

□□□□□: 1(of 6)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	0.49	2:40	5:26	1	-	9	0:50	0.49	2:40	5:26	1	-	9	0:50	
□□ 2	0.49	2:39	5:24	1	-	9	0:38	0.98	5:19	5:25	1	-	9	1:28	
□□ 3	0.49	2:42	5:30	1	-	6	0:38	1.47	8:01	5:27	1	-	9	2:03	
□□ 4	0.49	2:42	5:30	1	-	6	0:39	1.96	10:43	5:28	1	-	9	2:38	
□□ 5	0.49	2:44	5:34	1	-	6	0:50	2.45	13:27	5:29	1	-	7	3:16	
□□ 6	0.49	2:44	5:34	1	-	7	0:45	2.94	16:11	5:30	1	-	7	3:54	
□□ 7	0.49	2:44	5:34	1	-	6	0:39	3.43	18:55	5:30	1	-	6	4:33	
□□ 8	0.49	2:46	5:38	1	-	7	0:42	3.92	21:41	5:31	1	-	7	5:15	
□□ 9	0.49	2:46	5:38	1	-	8	0:48	4.41	24:27	5:32	1	-	6	5:54	
□□ 10	0.49	2:41	5:28	1	-	9	0:39	4.90	27:08	5:32	1	-	6	6:31	
□□ 11	0.49	2:45	5:36	1	-	6	0:38	5.39	29:53	5:32	1	-	6	7:09	