



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

Arnstadt / 15.01.2025

□□□□

Susanne Henning

□□: Guideteam

□□: 17

□□: 0.49 km/□□

Halbstundenlauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49) H

□□□: 26:25

□□: 4.54 km/h

□□□□: 8:59 min/km

□: 6 (2.94 km)

□□□□□/□: 26 (of 30)

□□□□□: 5(of 6)

□□□□

□□□□

□□□

| □□□  | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 0.49     | 3:32     | 7:12         | 3       | 0:52    | 23      | 1:42    | 0.49 | 3:32      | 7:12          | 3       | 0:52    | 23      | 1:42    |
| □□ 2 | 0.49     | 3:35     | 7:18         | 4       | 0:56    | 24      | 1:34    | 0.98 | 7:07      | 7:15          | 3       | 1:48    | 23      | 3:16    |
| □□ 3 | 0.49     | 4:08     | 8:26         | 5       | 1:26    | 26      | 2:04    | 1.47 | 11:15     | 7:39          | 4       | 3:14    | 24      | 5:17    |
| □□ 4 | 0.49     | 5:03     | 10:18        | 6       | 2:21    | 30      | 3:00    | 1.96 | 16:18     | 8:18          | 5       | 5:35    | 26      | 8:13    |
| □□ 5 | 0.49     | 5:05     | 10:22        | 6       | 2:21    | 27      | 3:11    | 2.45 | 21:23     | 8:43          | 5       | 7:56    | 26      | 11:12   |
| □□ 6 | 0.49     | 5:02     | 10:16        | 6       | 2:18    | 30      | 3:03    | 2.94 | 26:25     | 8:59          | 5       | 10:14   | 26      | 14:08   |