



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

Arnstadt / 15.01.2025

□□□□

Ingrid Pahn

□□: ZahnPAHN.de

□□: 33

□□: 0.49 km/□□

Halbstundenlauf

□□□□:

Seniorinnen W60 (60-64) H

□□□: 27:42

□□: 8.66 km/h

□□□□: 5:39 min/km

□: 10 (4.9 km)

□□□□□/□: 8 (of 30)

□□□□□: 1(of 1)

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/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	2:47	5:40	1	-	10	0:46	0.98	5:27	5:33	1	-	10	1:36
□□ 3	0.49	2:45	5:36	1	-	8	0:41	1.47	8:12	5:34	1	-	10	2:14
□□ 4	0.49	2:48	5:42	1	-	9	0:45	1.96	11:00	5:36	1	-	10	2:55
□□ 5	0.49	2:49	5:44	1	-	8	0:55	2.45	13:49	5:38	1	-	8	3:38
□□ 6	0.49	2:46	5:38	1	-	8	0:47	2.94	16:35	5:38	1	-	8	4:18
□□ 7	0.49	2:47	5:40	1	-	8	0:42	3.43	19:22	5:38	1	-	8	5:00
□□ 8	0.49	2:49	5:44	1	-	8	0:45	3.92	22:11	5:39	1	-	8	5:45
□□ 9	0.49	2:47	5:40	1	-	9	0:49	4.41	24:58	5:39	1	-	8	6:25
□□ 10	0.49	2:44	5:34	1	-	11	0:42	4.90	27:42	5:39	1	-	8	7:05