

Werners Streak

Monat	Datum	Kilometer	Zeit	Hf	Pace
November 2009					
	24. Nov. 2009	12,9	1:37:53	123	7:35
	25. Nov. 2009	12,1	1:10:53	145	5:51
	26. Nov. 2009	10,7	1:02:19	143	5:49
	27. Nov. 2009	11,8	1:16:43	132	6:30
	28. Nov. 2009	28,7	3:23:01	129	7:04
	29. Nov. 2009	10,5	1:12:04	124	6:52
	30. Nov. 2009	5,8	0:41:42	124	7:11
	7	92,5		131	6:42
Dezember 2009					
	01. Dez. 2009	17,7	2:07:05	123	7:11
	02. Dez. 2009	11,7	1:13:53	135	6:19
	03. Dez. 2009	11,0	1:13:59	130	6:44
	04. Dez. 2009	10,9	1:11:53	130	6:36
	05. Dez. 2009	13,4	1:32:50	127	6:56
	06. Dez. 2009	9,1	1:05:40	138	7:13
	07. Dez. 2009	9,3	1:01:56	137	6:40
	08. Dez. 2009	21,1	2:32:00	128	7:12
	09. Dez. 2009	10,5	1:14:05	122	7:03
	10. Dez. 2009	10,0	1:11:12	119	7:07
	11. Dez. 2009	6,1	0:42:05	122	6:54
	12. Dez. 2009	5,3	0:43:12	123	8:09
	13. Dez. 2009	42,2	4:55:20	140	7:00
	14. Dez. 2009	9,9	1:10:40	125	7:08
	15. Dez. 2009	14,4	1:48:51	136	7:34
	16. Dez. 2009	11,0	1:12:26	130	6:35
	17. Dez. 2009	11,3	1:07:58	147	6:01
	18. Dez. 2009	11,7	1:19:03	133	6:45
	19. Dez. 2009	8,6	1:04:14	130	7:28
	20. Dez. 2009	10,6	1:13:27	135	6:56
	21. Dez. 2009	10,3	1:04:51	141	6:18
	22. Dez. 2009	12,9	1:33:12	128	7:13
	23. Dez. 2009	10,3	1:08:58	132	6:42
	24. Dez. 2009	10,1	1:08:46	128	6:49
	25. Dez. 2009	9,8	0:54:49	145	5:36
	26. Dez. 2009	10,3	1:06:39	126	6:28
	27. Dez. 2009	9,8	1:11:11	114	7:16
	28. Dez. 2009	6,8	0:49:53	118	7:20
	29. Dez. 2009	11,7	1:30:15	120	7:43

Monat	Datum	Kilometer	Zeit	Hf	Pace
	30. Dez. 2009	9,1	0:56:07	136	6:10
	31. Dez. 2009	5,8	0:43:45	123	7:33
	31	362,7		130	6:55
Januar 2010					
	01. Jan. 2010	16,1	1:48:07	131	6:43
	02. Jan. 2010	21,0	2:25:14	128	6:55
	03. Jan. 2010	10,0	1:13:14	119	7:19
	04. Jan. 2010	10,0	1:12:47	121	7:17
	05. Jan. 2010	12,8	1:41:17	115	7:55
	06. Jan. 2010	7,9	0:46:53	142	5:56
	07. Jan. 2010	10,4	1:16:04	123	7:19
	08. Jan. 2010	10,5	1:07:48	141	6:27
	09. Jan. 2010	19,1	2:14:18	137	7:02
	10. Jan. 2010	9,3	1:03:15	140	6:48
	11. Jan. 2010	10,0	1:14:52	122	7:29
	12. Jan. 2010	15,2	1:40:30	130	6:37
	13. Jan. 2010	10,8	1:06:06	137	6:07
	14. Jan. 2010	8,6	1:01:47	126	7:11
	15. Jan. 2010	13,5	1:18:32	142	5:49
	16. Jan. 2010	16,4	1:58:26	119	7:13
	17. Jan. 2010	21,6	2:33:15	133	7:06
	18. Jan. 2010	10,1	1:09:09	132	6:51
	19. Jan. 2010	13,8	1:37:14	128	7:03
	20. Jan. 2010	5,2	0:35:24	126	6:48
	21. Jan. 2010	11,5	1:10:15	136	6:07
	22. Jan. 2010	11,1	1:12:44	126	6:33
	23. Jan. 2010	27,8	3:18:17	124	7:08
	24. Jan. 2010	14,2	1:27:09	128	6:08
	25. Jan. 2010	10,3	1:12:34	122	7:03
	26. Jan. 2010	15,8	1:45:32	127	6:41
	27. Jan. 2010	7,5	0:50:34	128	6:45
	28. Jan. 2010	9,2	1:14:46	113	8:08
	29. Jan. 2010	6,2	0:41:00	126	6:37
	30. Jan. 2010	18,8	2:25:40	117	7:45
	31. Jan. 2010	26,5	2:55:06	135	6:36
	31	411,2		128	6:53
Gesamt	69	866,4		129	6:53