



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

Arnstadt / 21.02.2024

Detailauswertung

Christian Stonek

Verein: Liberales Laufteam

Startnummer: 20

Strecke: 0,35 km/Runde

Halbstundenlauf

Kategorie:

Senioren M45 (45-49) H

Gesamt-Zeit: 29:01

Geschwindigkeit: 10,34 km/h

Laufleistung: 5:10 min/km

Runden: 16 (5.6 km)

Strecken-Platzierung/Männer: 10 (von 20)

Kategorie-Platzierung: 4(von 4)

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split		Split min/km	Platz		Rückst.		Gesamt		Gesamt		Gesamt		Platz		Rückst.	
	km	Zeit		Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer			
Runde 1	0,35	1:45	5:00	3	0:25	13	0:25	0,35	1:45	5:00	3	0:25	13	0:25			
Runde 2	0,35	1:44	4:57	4	0:21	10	0:21	0,70	3:29	4:58	3	0:46	12	0:46			
Runde 3	0,35	1:45	5:00	4	0:19	10	0:19	1,05	5:14	4:59	3	1:05	11	1:05			
Runde 4	0,35	1:48	5:08	4	0:21	10	0:21	1,40	7:02	5:01	4	1:26	11	1:26			
Runde 5	0,35	1:44	4:57	4	0:16	8	0:16	1,75	8:46	5:00	4	1:42	10	1:42			
Runde 6	0,35	1:44	4:57	4	0:14	9	0:14	2,10	10:30	5:00	4	1:56	10	1:56			
Runde 7	0,35	1:51	5:17	4	0:22	9	0:22	2,45	12:21	5:02	4	2:17	10	2:17			
Runde 8	0,35	1:49	5:11	4	0:20	9	0:20	2,80	14:10	5:03	4	2:33	10	2:33			
Runde 9	0,35	1:48	5:08	4	0:18	8	0:18	3,15	15:58	5:04	4	2:48	10	2:48			
Runde 10	0,35	1:53	5:22	4	0:25	9	0:25	3,50	17:51	5:06	4	3:09	10	3:09			
Runde 11	0,35	1:50	5:14	3	0:20	9	0:20	3,85	19:41	5:06	4	3:27	10	3:27			
Runde 12	0,35	1:53	5:22	4	0:24	10	0:24	4,20	21:34	5:08	4	3:48	10	3:48			
Runde 13	0,35	1:54	5:25	4	0:24	10	0:24	4,55	23:28	5:09	4	4:12	10	4:12			
Runde 14	0,35	1:50	5:14	4	0:18	8	0:18	4,90	25:18	5:09	4	4:30	10	4:30			
Runde 15	0,35	1:51	5:17	3	0:21	8	0:21	5,25	27:09	5:10	4	4:51	10	4:51			
Runde 16	0,35	1:52	5:20	4	0:20	9	0:20	5,60	29:01	5:10	4	5:11	10	5:11			