



1. SPORTident Winter-Stundenlaufserie mit Musik (3. Lauf)

Arnstadt / 20.03.2024

evaluación detallada

Katja Röder

Asociación: Trailrunning-Crewe Thüringen

Dorsal: 83

recorrido: 0.35 km/vuelta

Halbstundenlauf

categoría:

Seniorinnen W40 (40-44) H

tiempo total: 29:00

velocidad: 12.41 km/h

rendimiento en carrera: 4:21 min/km

Laps: 19 (6.65 km)

posición en el recorrido/Women: 1 (de 13)

posición en la categoría: 1(de 3)

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso				Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			
				Wome	Women	Wome	Women				Wome	Women		
vuelta 1	0.35	1:24	4:00	1	-	1	-	0.35	1:24	4:00	1	-	1	-
vuelta 2	0.35	1:24	4:00	1	-	1	-	0.70	2:48	4:00	1	-	1	-
vuelta 3	0.35	1:25	4:02	1	-	1	-	1.05	4:13	4:00	1	-	1	-
vuelta 4	0.35	1:29	4:14	1	-	1	-	1.40	5:42	4:04	1	-	1	-
vuelta 5	0.35	1:31	4:19	1	-	1	-	1.75	7:13	4:07	1	-	1	-
vuelta 6	0.35	1:32	4:22	1	-	1	-	2.10	8:45	4:10	1	-	1	-
vuelta 7	0.35	1:32	4:22	1	-	1	-	2.45	10:17	4:11	1	-	1	-
vuelta 8	0.35	1:32	4:22	1	-	1	-	2.80	11:49	4:13	1	-	1	-
vuelta 9	0.35	1:32	4:22	1	-	1	-	3.15	13:21	4:14	1	-	1	-
vuelta 10	0.35	1:33	4:25	1	-	1	-	3.50	14:54	4:15	1	-	1	-
vuelta 11	0.35	1:35	4:31	1	-	1	-	3.85	16:29	4:16	1	-	1	-
vuelta 12	0.35	1:32	4:22	1	-	2	0:11	4.20	18:01	4:17	1	-	1	-
vuelta 13	0.35	1:31	4:19	1	-	2	0:05	4.55	19:32	4:17	1	-	1	-
vuelta 14	0.35	1:34	4:28	1	-	2	0:05	4.90	21:06	4:18	1	-	1	-
vuelta 15	0.35	1:35	4:31	1	-	2	0:05	5.25	22:41	4:19	1	-	1	-
vuelta 16	0.35	1:36	4:34	1	-	2	0:05	5.60	24:17	4:20	1	-	1	-
vuelta 17	0.35	1:34	4:28	1	-	2	0:03	5.95	25:51	4:20	1	-	1	-
vuelta 18	0.35	1:35	4:31	1	-	2	0:03	6.30	27:26	4:21	1	-	1	-
vuelta 19	0.35	1:34	4:28	1	-	2	0:03	6.65	29:00	4:21	1	-	1	-