



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

Arnstadt / 20.03.2024

evaluación detallada

Christian Stonek

Asociación: Liberales Laufteam

Dorsal: 24

recorrido: 0.35 km/vuelta

Halbstundenlauf

categoría:

Senioren M45 (45-49) H

tiempo total: 28:15

velocidad: 10.62 km/h

rendimiento en carrera: 5:22 min/km

Laps: 15 (5.25 km)

posición en el recorrido/Men: 12 (de 23)

posición en la categoría: 2(de 3)

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa km | etapa tiempo | etapaposisió min/km | retraso | | | Total | | | | | | | |
|-----------|-------------|-----------------|------------------------|-----------------------|------|-----|-------------|-----------------|-------------------|----------------------|-----|------|----|------|
| | | | | posición categoría | Men | Men | Total km | Total tiempo | Total posición | retraso categoría | Men | Men | | |
| vuelta 1 | 0.35 | 1:34 | 4:28 | 2 | 0:10 | 7 | 0:10 | 0.35 | 1:34 | 4:28 | 2 | 0:10 | 7 | 0:10 |
| vuelta 2 | 0.35 | 1:46 | 5:02 | 3 | 0:22 | 13 | 0:22 | 0.70 | 3:20 | 4:45 | 3 | 0:32 | 11 | 0:32 |
| vuelta 3 | 0.35 | 1:51 | 5:17 | 3 | 0:26 | 14 | 0:26 | 1.05 | 5:11 | 4:56 | 3 | 0:58 | 12 | 0:58 |
| vuelta 4 | 0.35 | 1:50 | 5:14 | 3 | 0:23 | 13 | 0:23 | 1.40 | 7:01 | 5:00 | 3 | 1:21 | 12 | 1:21 |
| vuelta 5 | 0.35 | 1:43 | 4:54 | 2 | 0:16 | 6 | 0:16 | 1.75 | 8:44 | 4:59 | 3 | 1:37 | 12 | 1:37 |
| vuelta 6 | 0.35 | 1:54 | 5:25 | 3 | 0:27 | 15 | 0:37 | 2.10 | 10:38 | 5:03 | 3 | 2:04 | 12 | 2:04 |
| vuelta 7 | 0.35 | 1:53 | 5:22 | 2 | 0:25 | 12 | 0:25 | 2.45 | 12:31 | 5:06 | 2 | 2:29 | 10 | 2:29 |
| vuelta 8 | 0.35 | 1:54 | 5:25 | 2 | 0:24 | 11 | 0:24 | 2.80 | 14:25 | 5:08 | 2 | 2:53 | 10 | 2:53 |
| vuelta 9 | 0.35 | 1:55 | 5:28 | 2 | 0:27 | 11 | 0:27 | 3.15 | 16:20 | 5:11 | 2 | 3:20 | 10 | 3:20 |
| vuelta 10 | 0.35 | 1:54 | 5:25 | 2 | 0:24 | 8 | 0:24 | 3.50 | 18:14 | 5:12 | 2 | 3:44 | 10 | 3:44 |
| vuelta 11 | 0.35 | 1:56 | 5:31 | 2 | 0:26 | 8 | 0:26 | 3.85 | 20:10 | 5:14 | 2 | 4:10 | 10 | 4:10 |
| vuelta 12 | 0.35 | 2:03 | 5:51 | 2 | 0:32 | 13 | 0:32 | 4.20 | 22:13 | 5:17 | 2 | 4:42 | 10 | 4:42 |
| vuelta 13 | 0.35 | 2:01 | 5:45 | 2 | 0:30 | 14 | 0:30 | 4.55 | 24:14 | 5:19 | 2 | 5:12 | 10 | 5:12 |
| vuelta 14 | 0.35 | 2:00 | 5:42 | 3 | 0:28 | 15 | 0:28 | 4.90 | 26:14 | 5:21 | 2 | 5:40 | 11 | 5:40 |
| vuelta 15 | 0.35 | 2:01 | 5:45 | 3 | 0:30 | 15 | 0:30 | 5.25 | 28:15 | 5:22 | 2 | 6:10 | 11 | 6:10 |