



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

Arnstadt / 31.01.2024

## Exploitation détaillée

Mario Heinrich

Association: Osthäuser SV

Dossard: 6

Circuit: 0.35 km/Tour

Halbstundenlauf

Catégorie:

Senioren M50 (50-54) H

Temps total: 28:43

Vitesse: 10.45 km/h

Kilométrage: 5:07 min/km

Tours: 16 (5.6 km)

Place par parcours/Hommes: 6 (de 14)

Place par catégorie: 1(de 2)

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	
Tour 1	0.35	1:40	4:45	1	-	3	0:04	0.35	1:40	4:45	1	-	3	0:04	
Tour 2	0.35	1:43	4:54	1	-	6	0:13	0.70	3:23	4:50	1	-	5	0:13	
Tour 3	0.35	1:46	5:02	1	-	5	0:12	1.05	5:09	4:54	1	-	5	0:25	
Tour 4	0.35	1:46	5:02	1	-	6	0:11	1.40	6:55	4:56	1	-	5	0:36	
Tour 5	0.35	1:47	5:05	1	-	7	0:10	1.75	8:42	4:58	1	-	5	0:46	
Tour 6	0.35	1:48	5:08	1	-	7	0:10	2.10	10:30	5:00	1	-	5	0:56	
Tour 7	0.35	1:49	5:11	1	-	7	0:10	2.45	12:19	5:01	1	-	6	1:06	
Tour 8	0.35	1:49	5:11	1	-	6	0:08	2.80	14:08	5:02	1	-	6	1:14	
Tour 9	0.35	1:50	5:14	1	-	7	0:12	3.15	15:58	5:04	1	-	6	1:26	
Tour 10	0.35	1:46	5:02	1	-	6	0:10	3.50	17:44	5:04	1	-	6	1:36	
Tour 11	0.35	1:49	5:11	1	-	6	0:16	3.85	19:33	5:04	1	-	6	1:52	
Tour 12	0.35	1:48	5:08	1	-	6	0:14	4.20	21:21	5:05	1	-	6	2:06	
Tour 13	0.35	1:48	5:08	1	-	6	0:09	4.55	23:09	5:05	1	-	6	2:15	
Tour 14	0.35	1:48	5:08	1	-	6	0:11	4.90	24:57	5:05	1	-	6	2:26	
Tour 15	0.35	1:51	5:17	1	-	8	0:16	5.25	26:48	5:06	1	-	6	2:42	
Tour 16	0.35	1:55	5:28	1	-	7	0:18	5.60	28:43	5:07	1	-	6	2:58	