



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

Arnstadt / 31.01.2024

## Exploitation détaillée

**Katja Röder**

Association: Trailrunning-Crewe Thüringen

Dossard: 10

Circuit: 0.35 km/Tour

Halbstundenlauf

Catégorie:

Seniorinnen W40 (40-44) H

Temps total: 28:53

Vitesse: 13.09 km/h

Kilométrage: 4:35 min/km

Tours: 18 (6.3 km)

Place par parcours/Femmes: 1 (de 8)

Place par catégorie: 1(de 4)

| Temps intermédiaires |          |             |              | Résultats d'étape |              |             |               | Résultat total |             |              |             |              |             |               |
|----------------------|----------|-------------|--------------|-------------------|--------------|-------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|
| Poste                | Etape km | Etape Temps | Etape min/km | Place catg.       | Retard catg. | Place Femme | Retard Femmes | Total km       | Total Temps | Total min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Femme | Retard Femmes |
| Tour 1               | 0.35     | 1:35        | 4:31         | 1                 | -            | 1           | -             | 0.35           | 1:35        | 4:31         | 1           | -            | 1           | -             |
| Tour 2               | 0.35     | 1:34        | 4:28         | 1                 | -            | 1           | -             | 0.70           | 3:09        | 4:30         | 1           | -            | 1           | -             |
| Tour 3               | 0.35     | 1:35        | 4:31         | 1                 | -            | 1           | -             | 1.05           | 4:44        | 4:30         | 1           | -            | 1           | -             |
| Tour 4               | 0.35     | 1:35        | 4:31         | 1                 | -            | 1           | -             | 1.40           | 6:19        | 4:30         | 1           | -            | 1           | -             |
| Tour 5               | 0.35     | 1:37        | 4:37         | 1                 | -            | 1           | -             | 1.75           | 7:56        | 4:31         | 1           | -            | 1           | -             |
| Tour 6               | 0.35     | 1:38        | 4:40         | 1                 | -            | 1           | -             | 2.10           | 9:34        | 4:33         | 1           | -            | 1           | -             |
| Tour 7               | 0.35     | 1:40        | 4:45         | 1                 | -            | 1           | -             | 2.45           | 11:14       | 4:35         | 1           | -            | 1           | -             |
| Tour 8               | 0.35     | 1:40        | 4:45         | 1                 | -            | 1           | -             | 2.80           | 12:54       | 4:36         | 1           | -            | 1           | -             |
| Tour 9               | 0.35     | 1:37        | 4:37         | 1                 | -            | 1           | -             | 3.15           | 14:31       | 4:36         | 1           | -            | 1           | -             |
| Tour 10              | 0.35     | 1:36        | 4:34         | 1                 | -            | 1           | -             | 3.50           | 16:07       | 4:36         | 1           | -            | 1           | -             |
| Tour 11              | 0.35     | 1:34        | 4:28         | 1                 | -            | 1           | -             | 3.85           | 17:41       | 4:35         | 1           | -            | 1           | -             |
| Tour 12              | 0.35     | 1:34        | 4:28         | 1                 | -            | 1           | -             | 4.20           | 19:15       | 4:35         | 1           | -            | 1           | -             |
| Tour 13              | 0.35     | 1:38        | 4:40         | 1                 | -            | 1           | -             | 4.55           | 20:53       | 4:35         | 1           | -            | 1           | -             |
| Tour 14              | 0.35     | 1:37        | 4:37         | 1                 | -            | 1           | -             | 4.90           | 22:30       | 4:35         | 1           | -            | 1           | -             |
| Tour 15              | 0.35     | 1:36        | 4:34         | 1                 | -            | 1           | -             | 5.25           | 24:06       | 4:35         | 1           | -            | 1           | -             |
| Tour 16              | 0.35     | 1:39        | 4:42         | 1                 | -            | 1           | -             | 5.60           | 25:45       | 4:35         | 1           | -            | 1           | -             |
| Tour 17              | 0.35     | 1:36        | 4:34         | 1                 | -            | 1           | -             | 5.95           | 27:21       | 4:35         | 1           | -            | 1           | -             |
| Tour 18              | 0.35     | 1:32        | 4:22         | 1                 | -            | 1           | -             | 6.30           | 28:53       | 4:35         | 1           | -            | 1           | -             |