



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

Arnstadt / 31.01.2024

## Exploitation détaillée

**Stefan Röder**

Association: RSV Adler Arnstadt e.V.

Dossard: 22

Circuit: 0.35 km/Tour

Halbstundenlauf

Catégorie:

Senioren M45 (45-49) H

Temps total: 28:52

Vitesse: 12.47 km/h

Kilométrage: 4:34 min/km

Tours: 18 (6.3 km)

Place par parcours/Hommes: 1 (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	1:37	4:37	1	-	2	0:01	0.35	1:37	4:37	1	-	2	0:01	
Tour 2	0.35	1:33	4:25	1	-	2	0:03	0.70	3:10	4:31	1	-	1	-	
Tour 3	0.35	1:34	4:28	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	1:39	4:42	1	-	1	-	2.45	11:13	4:34	1	-	1	-	
Tour 8	0.35	1:41	4:48	1	-	1	-	2.80	12:54	4:36	1	-	1	-	
Tour 9	0.35	1:38	4:40	1	-	1	-	3.15	14:32	4:36	1	-	1	-	
Tour 10	0.35	1:36	4:34	1	-	1	-	3.50	16:08	4:36	1	-	1	-	
Tour 11	0.35	1:33	4:25	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	1:39	4:42	1	-	1	-	4.55	20:54	4:35	1	-	1	-	
Tour 14	0.35	1:37	4:37	1	-	1	-	4.90	22:31	4:35	1	-	1	-	
Tour 15	0.35	1:35	4:31	1	-	1	-	5.25	24:06	4:35	1	-	1	-	
Tour 16	0.35	1:39	4:42	1	-	2	0:02	5.60	25:45	4:35	1	-	1	-	
Tour 17	0.35	1:36	4:34	1	-	2	0:03	5.95	27:21	4:35	1	-	1	-	
Tour 18	0.35	1:31	4:19	1	-	1	-	6.30	28:52	4:34	1	-	1	-	