



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

Arnstadt / 20.03.2024

## Exploitation détaillée

**Uwe Henning**

Association: SG Einheit Arnstadt e.V.

Dossard: 8

Circuit: 0.35 km/Tour

Halbstundenlauf

Catégorie:

Senioren M60 (60-64) H

Temps total: 28:37

Vitesse: 6.29 km/h

Kilométrage: 7:25 min/km

Tours: 11 (3.85 km)

Place par parcours/Hommes: 21 (de 23)

Place par catégorie: 5(de 5)

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

| Poste   | Etape |       | Place | Retard | Place |       | Retard | Total |       | Place | Retard | Place |       | Retard |
|---------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|
|         | km    | Temps |       |        | catg. | catg. |        | km    | Temps |       |        | catg. | catg. |        |
| Tour 1  | 0.35  | 2:19  | 6:37  | 5      | 0:51  | 22    | 0:55   | 0.35  | 2:19  | 6:37  | 5      | 0:51  | 22    | 0:55   |
| Tour 2  | 0.35  | 2:20  | 6:40  | 5      | 0:47  | 22    | 0:56   | 0.70  | 4:39  | 6:38  | 5      | 1:38  | 22    | 1:51   |
| Tour 3  | 0.35  | 2:24  | 6:51  | 5      | 0:47  | 22    | 0:59   | 1.05  | 7:03  | 6:42  | 5      | 2:25  | 22    | 2:50   |
| Tour 4  | 0.35  | 2:33  | 7:17  | 5      | 0:56  | 23    | 1:06   | 1.40  | 9:36  | 6:51  | 5      | 3:21  | 22    | 3:56   |
| Tour 5  | 0.35  | 2:38  | 7:31  | 5      | 0:59  | 22    | 1:11   | 1.75  | 12:14 | 6:59  | 5      | 4:20  | 22    | 5:07   |
| Tour 6  | 0.35  | 2:45  | 7:51  | 5      | 1:06  | 22    | 1:28   | 2.10  | 14:59 | 7:08  | 5      | 5:26  | 22    | 6:25   |
| Tour 7  | 0.35  | 2:41  | 7:40  | 5      | 1:03  | 21    | 1:13   | 2.45  | 17:40 | 7:12  | 5      | 6:29  | 21    | 7:38   |
| Tour 8  | 0.35  | 2:41  | 7:40  | 5      | 1:02  | 21    | 1:11   | 2.80  | 20:21 | 7:16  | 5      | 7:31  | 21    | 8:49   |
| Tour 9  | 0.35  | 3:02  | 8:39  | 5      | 1:22  | 22    | 1:34   | 3.15  | 23:23 | 7:25  | 5      | 8:53  | 21    | 10:23  |
| Tour 10 | 0.35  | 2:33  | 7:17  | 5      | 0:52  | 21    | 1:03   | 3.50  | 25:56 | 7:24  | 5      | 9:45  | 21    | 11:26  |
| Tour 11 | 0.35  | 2:41  | 7:40  | 5      | 0:59  | 21    | 1:11   | 3.85  | 28:37 | 7:25  | 5      | 10:44 | 21    | 12:37  |