



14. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 15.04.2017

evaluación detallada

**FREITAG, Roman**

Asociación: Katholische Laufjugend Arnstadt  
 Dorsal: 376

recorrido: 18.50 km  
 Lange Strecke

categoría:  
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 1:12:17

velocidad: 14.94 km/h  
 rendimiento en carrera: 3:55 min/km

posición en el recorrido/Total: 5 (de 173)  
 posición en el recorrido/Men: 5 (de 140)  
 mejor tiempo del recorrido: 1:06:14

posición en la categoría: 2(de 17)  
 mejor tiempo en la categoría: 1:06:14

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	cat	cat	Men	Men				cat	cat		
control	9.30	35:38	3:49	2	3:08	5	3:08	9.30	35:38	3:49	2	3:08	5	3:08
control	9.00	35:57	3:59	2	2:55	6	2:55	18.30	1:11:35	3:54	2	6:03	5	6:03
Ziel	0.20	0:42	3:29	1	-	3	0:05	18.50	1:12:17	3:54	2	6:03	5	6:03