



15. Ilmenauer Osterlauf  
Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

evaluación detallada

**PODSZUS, Heiko**

Asociación: SV Sachsen 90 Werdau  
Dorsal: 122

recorrido: 9.30 km  
Kurze Strecke

categoría:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 58:06

velocidad: 9.29 km/h  
rendimiento en carrera: 6:15 min/km

posición en el recorrido/Total: 206 (de 277)  
posición en el recorrido/Men: 159 (de 188)  
mejor tiempo del recorrido: 33:12

posición en la categoría: 23(de 26)  
mejor tiempo en la categoría: 39:02