



15. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

evaluación detallada

**FREITAG, Roman**

Asociación: Katholische Laufjugend Arnstadt  
 Dorsal: 376

recorrido: 18.50 km  
 Lange Strecke

categoría:  
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 1:11:05

velocidad: 15.62 km/h  
 rendimiento en carrera: 3:50 min/km

posición en el recorrido/Total: 5 (de 144)  
 posición en el recorrido/Men: 5 (de 118)  
 mejor tiempo del recorrido: 1:06:50

posición en la categoría: 2(de 13)  
 mejor tiempo en la categoría: 1:09:17

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso categoría	retraso Men	retraso Men	
Runde	9.30	34:51	3:44	2	0:55	5	1:52	9.30	34:51	3:44	2	0:55	5	1:52
Runde	9.00	35:37	3:57	2	0:54	4	2:23	18.30	1:10:28	3:51	2	1:49	5	4:15
Ziel	0.20	0:37	3:05	1	-	2	0:02	18.50	1:11:05	3:50	2	1:48	5	4:15