



15. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

evaluación detallada

Krämer, Bernhard

Asociación: Running Gerhards  
 Dorsal: 477

recorrido: 18.50 km  
 Lange Strecke

categoría:  
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 1:27:32

velocidad: 12.34 km/h  
 rendimiento en carrera: 4:44 min/km

posición en el recorrido/Total: 37 (de 144)  
 posición en el recorrido/Men: 35 (de 118)  
 mejor tiempo del recorrido: 1:06:50

posición en la categoría: 4(de 13)  
 mejor tiempo en la categoría: 1:09:17

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | stage score          |                |                | Total score |                 |                   |                      |                |                |    |       |
|---------|-------------|-----------------|------------------------|----------------------|----------------|----------------|-------------|-----------------|-------------------|----------------------|----------------|----------------|----|-------|
|         |             |                 |                        | retraso<br>categoría | retraso<br>Men | retraso<br>Men | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>posición | retraso<br>categoría | retraso<br>Men | retraso<br>Men |    |       |
| Runde   | 9.30        | 44:32           | 4:47                   | 6                    | 10:36          | 43             | 11:33       | 9.30            | 44:32             | 4:47                 | 6              | 10:36          | 43 | 11:33 |
| Runde   | 9.00        | 42:10           | 4:41                   | 6                    | 7:27           | 26             | 8:56        | 18.30           | 1:26:42           | 4:44                 | 4              | 18:03          | 35 | 20:29 |
| Ziel    | 0.20        | 0:50            | 4:10                   | 7                    | 0:13           | 49             | 0:15        | 18.50           | 1:27:32           | 4:43                 | 4              | 18:15          | 35 | 20:42 |