



15. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

evaluación detallada

Rose, Marcel

Asociación: Running Gerhards  
 Dorsal: 479

recorrido: 18.50 km  
 Lange Strecke

categoría:  
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 1:28:29

velocidad: 12.21 km/h  
 rendimiento en carrera: 4:47 min/km

posición en el recorrido/Total: 41 (de 144)  
 posición en el recorrido/Men: 40 (de 118)  
 mejor tiempo del recorrido: 1:06:50

posición en la categoría: 7(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 | retraso<br>Men | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | retraso<br>categoría | retraso<br>Men | retraso<br>Men |       |
| Runde   | 9.30        | 45:39           | 4:54                   | 8                    | 11:43          | 54             | 12:40          | 9.30        | 45:39           | 4:54            | 8                    | 11:43          | 54             | 12:40 |
| Runde   | 9.00        | 41:51           | 4:39                   | 5                    | 7:08           | 23             | 8:37           | 18.30       | 1:27:30         | 4:46            | 7                    | 18:51          | 39             | 21:17 |
| Ziel    | 0.20        | 0:59            | 4:54                   | 13                   | 0:22           | 89             | 0:24           | 18.50       | 1:28:29         | 4:46            | 7                    | 19:12          | 40             | 21:39 |