



16. Ilmenauer Osterlauf  
Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

evaluación detallada

**Siebenhaar, Volker**

Asociación: Ilmenau  
Dorsal: 299

recorrido: 9.30 km  
Kurze Strecke

categoría:  
Senioren M55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 58:32

velocidad: 9.23 km/h  
rendimiento en carrera: 6:17 min/km

posición en el recorrido/Total: 229 (de 321)  
posición en el recorrido/Men: 153 (de 189)  
mejor tiempo del recorrido: 32:19

posición en la categoría: 20(de 23)  
mejor tiempo en la categoría: 36:43