



16. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 20.04.2019

evaluación detallada

Rödger, Steffen

Asociación: Hörselberg-Hainich  
 Dorsal: 476

recorrido: 18.50 km  
 Lange Strecke

categoría:  
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 2:06:59

velocidad: 8.51 km/h  
 rendimiento en carrera: 6:52 min/km

posición en el recorrido/Total: 146 (de 149)  
 posición en el recorrido/Men: 120 (de 122)  
 mejor tiempo del recorrido: 1:10:12

posición en la categoría: 16(de 16)  
 mejor tiempo en la categoría: 1:14:48

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa | etapa   | etapa  | posició   | retraso   | posició | retraso | Total | Total   | Total | posició | retraso | posició | retraso   |
|---------|-------|---------|--------|-----------|-----------|---------|---------|-------|---------|-------|---------|---------|---------|-----------|
|         | km    | tiempo  | min/km | categoría | categoría | Men     | Men     |       |         |       | km      | tiempo  | min/km  | categoría |
| Runde   | 9.30  | 1:02:06 | 6:40   | 16        | 25:37     | 120     | 27:42   | 9.30  | 1:02:06 | 6:40  | 16      | 25:37   | 120     | 27:42     |
| Runde   | 9.00  | 1:03:53 | 7:05   | 16        | 26:16     | 120     | 28:46   | 18.30 | 2:05:59 | 6:53  | 16      | 51:53   | 120     | 56:28     |
| Ziel    | 0.20  | 1:00    | 5:00   | 15        | 0:22      | 102     | 0:22    | 18.50 | 2:06:59 | 6:51  | 16      | 52:11   | 120     | 56:47     |