



18. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

evaluación detallada

Planke, Heike

tiempo total: 1:54:38

Dorsal: 303

velocidad: 9.68 km/h

rendimiento en carrera: 6:12 min/km

recorrido: 18.50 km

posición en el recorrido/Total: 100 (de 116)

Lange Strecke

posición en el recorrido/Women: 19 (de 22)

mejor tiempo del recorrido: 1:14:48

categoría:

posición en la categoría: 4(de 4)

Seniorinnen W55 (55-59)

mejor tiempo en la categoría: 1:33:08

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	posición Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Women	posición Women		
Runde	9.30	55:14	5:56	4	9:15	18	17:53	9.30	55:14	5:56	4	9:15	18	17:53
Runde	9.00	58:23	6:29	4	12:09	17	21:37	18.30	1:53:37	6:12	4	21:24	19	39:30
Ziel	0.20	1:01	5:04	4	0:10	17	0:20	18.50	1:54:38	6:11	4	21:30	19	39:50