



18. Ilmenauer Osterlauf  
 Ilmenau, Ortsteil Heyda / 08.04.2023

evaluación detallada

Harnack, Maik

tiempo total: 2:07:30

Dorsal: 273

velocidad: 8.47 km/h

rendimiento en carrera: 6:53 min/km

recorrido: 18.50 km

posición en el recorrido/Total: 113 (de 116)

Lange Strecke

posición en el recorrido/Men: 90 (de 94)

mejor tiempo del recorrido: 1:06:23

categoría:

posición en la categoría: 22(de 23)

Senioren M40 (40-44)

mejor tiempo en la categoría: 1:11:23

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
Runde	9.30	1:02:32	6:43	22	28:14	91	29:47	9.30	1:02:32	6:43	22	28:14	91	29:47
Runde	9.00	1:03:51	7:05	21	28:21	89	30:52	18.30	2:06:23	6:54	21	55:42	89	1:00:39
Ziel	0.20	1:07	5:34	22	0:28	83	0:28	18.50	2:07:30	6:53	22	56:07	90	1:01:07