



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

evaluación detallada

Adrian Koch

Asociación: NOMADS/Crew301

Dorsal: 409

recorrido: 18.50 km

Lange Strecke

categoría:

Männer (20-29) L

tiempo total: 1:17:45

velocidad: 14.28 km/h

rendimiento en carrera: 4:12 min/km

posición en el recorrido/Total: 6 (de 112)

posición en el recorrido/Men: 6 (de 87)

mejor tiempo del recorrido: 1:03:45

posición en la categoría: 1(de 5)

mejor tiempo en la categoría: 1:17:45

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 | | |
| Runde | 9.20 | 39:08 | 4:15 | 1 | - | 8 | 7:37 | 9.20 | 39:08 | 4:15 | 1 | - | 8 | 7:37 |
| Runde | 9.00 | 37:54 | 4:12 | 1 | - | 5 | 6:17 | 18.20 | 1:17:02 | 4:13 | 1 | - | 6 | 13:54 |
| Ziel | 0.30 | 0:43 | 2:23 | 1 | - | 5 | 0:06 | 18.50 | 1:17:45 | 4:12 | 1 | - | 6 | 14:00 |