



# 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: 13.89 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 km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso	posición	retraso	posición	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso	
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
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