



# 19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

## evaluación detallada

**Sascha Schiwek**

Asociación: Oranienburg

Dorsal: 378

recorrido: 18.50 km

Lange Strecke

categoría:

Männer (20-29) L

tiempo total: 1:34:57

velocidad: 11.37 km/h

rendimiento en carrera: 5:07 min/km

posición en el recorrido/Total: 40 (de 112)

posición en el recorrido/Men: 38 (de 87)

mejor tiempo del recorrido: 1:03:45

posición en la categoría: 4(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 categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	retraso Men	retraso Men		
Runde	9.20	45:29	4:56	3	6:21	34	13:58	9.20	45:29	4:56	3	6:21	34	13:58
Runde	9.00	48:43	5:24	3	10:49	42	17:06	18.20	1:34:12	5:10	4	17:10	38	31:04
Ziel	0.30	0:45	2:30	2	0:02	10	0:08	18.50	1:34:57	5:07	4	17:12	38	31:12