



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

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

## evaluación detallada

Paul Friebe

tiempo total: 1:22:10

Dorsal: 320

velocidad: 13.51 km/h

rendimiento en carrera: 4:26 min/km

recorrido: 18.50 km

posición en el recorrido/Total: 12 (de 112)

Lange Strecke

posición en el recorrido/Men: 11 (de 87)

mejor tiempo del recorrido: 1:03:45

categoría:

posición en la categoría: 3(de 5)

Senioren M30 (30-34) L

mejor tiempo en la categoría: 1:03:45

## 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 min/km	retraso categoría	retraso Men	retraso Men		
Runde	9.20	40:32	4:24	3	9:01	12	9:01	9.20	40:32	4:24	3	9:01	12	9:01
Runde	9.00	40:48	4:31	3	9:11	12	9:11	18.20	1:21:20	4:28	3	18:12	11	18:12
Ziel	0.30	0:50	2:46	3	0:13	24	0:13	18.50	1:22:10	4:26	3	18:25	11	18:25