



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

evaluación detallada

Ron Voßhage

tiempo total: 1:34:16

Dorsal: 398

velocidad: 11.46 km/h

rendimiento en carrera: 5:05 min/km

recorrido: 18.50 km

posición en el recorrido/Total: 35 (de 112)

Lange Strecke

posición en el recorrido/Men: 34 (de 87)

mejor tiempo del recorrido: 1:03:45

categoría:

posición en la categoría: 4(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	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	posición Men	retraso Men		
Runde	9.20	45:28	4:56	5	13:57	33	13:57	9.20	45:28	4:56	5	13:57	33	13:57
Runde	9.00	47:51	5:18	4	16:14	36	16:14	18.20	1:33:19	5:07	4	30:11	34	30:11
Ziel	0.30	0:57	3:09	4	0:20	49	0:20	18.50	1:34:16	5:05	4	30:31	34	30:31