



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

evaluación detallada

Sascha Krämer

Asociación: Dream Team Ilmenau

Dorsal: 347

recorrido: 18.50 km

Lange Strecke

categoría:

Senioren M35 (35-39) L

tiempo total: 1:40:56

velocidad: 10.70 km/h

rendimiento en carrera: 5:27 min/km

posición en el recorrido/Total: 61 (de 112)

posición en el recorrido/Men: 55 (de 87)

mejor tiempo del recorrido: 1:03:45

posición en la categoría: 6(de 9)

mejor tiempo en la categoría: 1:15:09

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 | 47:09 | 5:07 | 5 | 10:57 | 46 | 15:38 | 9.20 | 47:09 | 5:07 | 5 | 10:57 | 46 | 15:38 |
| Runde | 9.00 | 52:43 | 5:51 | 6 | 14:29 | 58 | 21:06 | 18.20 | 1:39:52 | 5:29 | 6 | 25:26 | 54 | 36:44 |
| Ziel | 0.30 | 1:04 | 3:33 | 8 | 0:21 | 72 | 0:27 | 18.50 | 1:40:56 | 5:27 | 6 | 25:47 | 55 | 37:11 |