



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

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

## evaluación detallada

Gruß Sebastian

tiempo total: 2:02:54

Dorsal: 387

velocidad: 8.79 km/h

rendimiento en carrera: 6:38 min/km

recorrido: 18.50 km

posición en el recorrido/Total: 106 (de 112)

Lange Strecke

posición en el recorrido/Men: 84 (de 87)

mejor tiempo del recorrido: 1:03:45

categoría:

posición en la categoría: 9(de 9)

Senioren M35 (35-39) L

mejor tiempo en la categoría: 1:15:09

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control | etapa | etapa   | etapa  | posició   | retraso   | posició | retraso | Total | Total   | Total | posició | retraso | posició | retraso   |
|---------|-------|---------|--------|-----------|-----------|---------|---------|-------|---------|-------|---------|---------|---------|-----------|
|         | km    | tiempo  | min/km | categoría | categoría | Men     | Men     |       |         |       | km      | tiempo  | min/km  | categoría |
| Runde   | 9.20  | 57:07   | 6:12   | 8         | 20:55     | 78      | 25:36   | 9.20  | 57:07   | 6:12  | 8       | 20:55   | 78      | 25:36     |
| Runde   | 9.00  | 1:04:37 | 7:10   | 9         | 26:23     | 84      | 33:00   | 18.20 | 2:01:44 | 6:41  | 9       | 47:18   | 84      | 58:36     |
| Ziel    | 0.30  | 1:10    | 3:53   | 9         | 0:27      | 82      | 0:33    | 18.50 | 2:02:54 | 6:38  | 9       | 47:45   | 84      | 59:09     |