



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

evaluación detallada

Marcel Köpke

tiempo total: 1:31:02

Dorsal: 345

velocidad: 11.86 km/h

rendimiento en carrera: 4:55 min/km

recorrido: 18.50 km

posición en el recorrido/Total: 28 (de 112)

Lange Strecke

posición en el recorrido/Men: 27 (de 87)

mejor tiempo del recorrido: 1:03:45

categoría:

posición en la categoría: 8(de 19)

Senioren M40 (40-44) L

mejor tiempo en la categoría: 1:12:53

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	42:14	4:35	7	6:06	20	10:43	9.20	42:14	4:35	7	6:06	20	10:43
Runde	9.00	47:50	5:18	10	11:46	35	16:13	18.20	1:30:04	4:56	8	17:52	27	26:56
Ziel	0.30	0:58	3:13	15	0:17	52	0:21	18.50	1:31:02	4:55	8	18:09	27	27:17