



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

evaluación detallada

Christof Göring

Asociación: Flatlandrunners

Dorsal: 415

recorrido: 18.50 km

Lange Strecke

categoría:

Senioren M45 (45-49) L

tiempo total: 1:25:35

velocidad: 12.62 km/h

rendimiento en carrera: 4:37 min/km

posición en el recorrido/Total: 18 (de 112)

posición en el recorrido/Men: 17 (de 87)

mejor tiempo del recorrido: 1:03:45

posición en la categoría: 3(de 13)

mejor tiempo en la categoría: 1:15:52

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso categoría	retraso Men	retraso Men	
Runde	9.20	41:03	4:27	3	3:47	15	9:32	9.20	41:03	4:27	3	3:47	15	9:32
Runde	9.00	43:45	4:51	3	5:58	20	12:08	18.20	1:24:48	4:39	3	9:45	17	21:40
Ziel	0.30	0:47	2:36	1	-	14	0:10	18.50	1:25:35	4:37	3	9:43	17	21:50