



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

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

## evaluación detallada

**Norman Winkler**

Asociación: Laufladen Erfurt OCR Team

Dorsal: 403

recorrido: 18.50 km

Lange Strecke

categoría:

Senioren M45 (45-49) L

tiempo total: 1:36:11

velocidad: 11.23 km/h

rendimiento en carrera: 5:11 min/km

posición en el recorrido/Total: 44 (de 112)

posición en el recorrido/Men: 42 (de 87)

mejor tiempo del recorrido: 1:03:45

posición en la categoría: 8(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	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	retraso Men	retraso Men		
Runde	9.20	46:45	5:04	8	9:29	44	15:14	9.20	46:45	5:04	8	9:29	44	15:14
Runde	9.00	48:33	5:23	8	10:46	40	16:56	18.20	1:35:18	5:14	8	20:15	42	32:10
Ziel	0.30	0:53	2:56	7	0:06	38	0:16	18.50	1:36:11	5:11	8	20:19	42	32:26