



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

evaluación detallada

Ralf Lindenlaub

Asociación: Die Flinken Gerataler

Dorsal: 353

recorrido: 18.50 km

Lange Strecke

categoría:

Senioren M50 (50-54) L

tiempo total: 1:37:11

velocidad: 11.11 km/h

rendimiento en carrera: 5:15 min/km

posición en el recorrido/Total: 46 (de 112)

posición en el recorrido/Men: 44 (de 87)

mejor tiempo del recorrido: 1:03:45

posición en la categoría: 7(de 13)

mejor tiempo en la categoría: 1:24:35

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso		
				posición categoría	Men	Men	posición categoría	Men	Men						
Runde	9.20	47:56	5:12	8	6:44	49	16:25	9.20	47:56	5:12	8	6:44	49	16:25	
Runde	9.00	48:18	5:21	6	5:46	39	16:41	18.20	1:36:14	5:17	7	12:30	44	33:06	
Ziel	0.30	0:57	3:09	6	0:09	49	0:20	18.50	1:37:11	5:15	7	12:36	44	33:26	