



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

evaluación detallada

Jens Köhler

Asociación: Lauftreff Plaue

Dorsal: 343

recorrido: 18.50 km

Lange Strecke

categoría:

Senioren M55 (55-59) L

tiempo total: 1:44:19

velocidad: 10.64 km/h

rendimiento en carrera: 5:38 min/km

posición en el recorrido/Total: 70 (de 112)

posición en el recorrido/Men: 61 (de 87)

mejor tiempo del recorrido: 1:03:45

posición en la categoría: 6(de 12)

mejor tiempo en la categoría: 1:20:59

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
Runde	9.20	50:57	5:32	7	10:54	63	19:26	9.20	50:57	5:32	7	10:54	63	19:26
Runde	9.00	52:26	5:49	6	12:13	57	20:49	18.20	1:43:23	5:40	6	23:07	61	40:15
Ziel	0.30	0:56	3:06	5	0:13	45	0:19	18.50	1:44:19	5:38	6	23:20	61	40:34