



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

evaluación detallada

Josephine Horn

Asociación: HORN to Run

Dorsal: 337

recorrido: 18.50 km

Lange Strecke

categoría:

Seniorinnen W30 (30-34) L

tiempo total: 1:59:53

velocidad: 9.01 km/h

rendimiento en carrera: 6:28 min/km

posición en el recorrido/Total: 96 (de 112)

posición en el recorrido/Women: 20 (de 25)

mejor tiempo del recorrido: 1:19:43

posición en la categoría: 5 (de 5)

mejor tiempo en la categoría: 1:19:43

tiempos parciales

stage score

Total score

| control | etapa km | etapa tiempo | etapa min/km | posición | | retraso | | Total km | Total tiempo | Total min/km | posición | | retraso | |
|---------|-------------|-----------------|-----------------|-----------|-------|-----------|-------|-------------|-----------------|-----------------|-----------|-------|-----------|-------|
| | | | | categoria | Women | categoria | Women | | | | categoria | Women | categoria | Women |
| Runde | 9.20 | 59:28 | 6:27 | 5 | 20:06 | 21 | 20:06 | 9.20 | 59:28 | 6:27 | 5 | 20:06 | 21 | 20:06 |
| Runde | 9.00 | 59:29 | 6:36 | 4 | 19:52 | 16 | 19:52 | 18.20 | 1:58:57 | 6:32 | 5 | 39:58 | 19 | 39:58 |
| Ziel | 0.30 | 0:56 | 3:06 | 4 | 0:12 | 8 | 0:12 | 18.50 | 1:59:53 | 6:28 | 5 | 40:10 | 20 | 40:10 |