



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

evaluación detallada

Heike Planke

tiempo total: 2:08:47

Dorsal: 370

velocidad: 8.39 km/h

rendimiento en carrera: 6:57 min/km

recorrido: 18.50 km

posición en el recorrido/Total: 109 (de 112)

Lange Strecke

posición en el recorrido/Women: 23 (de 25)

mejor tiempo del recorrido: 1:19:43

categoría:

posición en la categoría: 4(de 4)

Seniorinnen W55 (55-59) L

mejor tiempo en la categoría: 1:42:19

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	posición Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Women	posición Women		
Runde	9.20	59:35	6:28	4	8:45	22	20:13	9.20	59:35	6:28	4	8:45	22	20:13
Runde	9.00	1:07:49	7:32	4	17:16	23	28:12	18.20	2:07:24	7:00	4	26:01	23	48:25
Ziel	0.30	1:23	4:36	4	0:27	25	0:39	18.50	2:08:47	6:57	4	26:28	23	49:04