



15. Ilmenauer Osterlauf  
Ilmenau, Ortsteil Heyda / 31.03.2018

### Exploitation détaillée

#### FREITAG, Roman

Association: Katholische Laufjugend Arnstadt  
Dossard: 376

Circuit: 18.50 km  
Lange Strecke

Catégorie:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 1:11:05

Vitesse: 15.19 km/h  
Kilométrage: 3:50 min/km

Place par parcours/Total: 5 (de 144)  
Place par parcours/Hommes: 5 (de 118)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:06:50  
Place par catégorie: 2(de 13)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:09:17

#### Temps intermédiaires

#### Résultats d'étape

#### Résultat total

Poste	Etape		Résultats d'étape				Résultat total							
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm
Runde	9.30	34:51	3:44	2	0:55	5	1:52	9.30	34:51	3:44	2	0:55	5	1:52
Runde	9.00	35:37	3:57	2	0:54	4	2:23	18.30	1:10:28	3:51	2	1:49	5	4:15
Ziel	0.20	0:37	3:05	1	-	2	0:02	18.50	1:11:05	3:50	2	1:48	5	4:15